

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Среднее Аверкино

муниципального района Похвистневский Самарской области

«Проверена»

«Утверждена»

Заместитель директора по УВР

приказом директора школы

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

_____ /В.В.Кириллова/

№ 158-од от 31.08.2022 г

30.08.2022

_____ B.Н.Ромаданов

Рабочая программа

**по внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово» в 10-11 классах на 2022-2023
учебный год**

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид программы: секция

Срок реализации: 2 года

Составитель: Ахтеряков В.Н.

«Рассмотрено» на заседании

методического объединения

протокол № _1__ от _29.08.2022 г

руководитель МО

_____ / Кириллова В.В. __/

2022 год

10 класс

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

При изучении курса внеурочной деятельности у учащихся будут сформированы личностные, предметные и мета предметные результаты.

Личностные результаты направлены:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Предметные результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать культуру поведения в окружающей среде,
- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Мета предметные результаты.

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;
- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Тема 1. Здоровый образ жизни

Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Факторы риска здоровью. Правила безопасности в быту. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Тема 2. Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Рациональное питание

Антropогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Тема 3. Движение – это жизнь

Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью. Растительная и животная пища. Причины предпочтения в питании. Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов.

Тема 4. Чистота - залог здоровья.

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.

III. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1
2	Что такое здоровый образ жизни?	1
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1
8	Закаливание водой и солнцем .	1
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1
10	Понятие рационального питания и его значение .	1
11	Режим питания.	1
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1
13	Правильное приготовление пищи.	1
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1
15	Кулинарные посиделки.	1
16	Роль физических упражнений.	1
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1
18	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1
22	Правила поведения в природе.	1
23	Гигиена одежды и обуви	1
24	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1
25	Ушибы , ожоги: твои действия.	1
26	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1
27	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1
28	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	1
29	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1
30	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1
31	Соблюдай чистоту жилища	1
32	В чистом теле -здоровый дух	1
33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1
34	Лекарственные растения и их применение	1

11 Класс

1. Планируемые результаты освоения обучающимися 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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча.	1
2.	Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	1
3.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
4.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	1
5.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1
7.	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	1

8.	Личная персональная защита. Учебная игра.	1
9.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
11.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	1
12.	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1
13.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1
14.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1
15.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	1
16.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1
17.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	1
18.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1
19.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1
20.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1
21.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1
22.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	1
23.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1
24.	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	1
25.	Стойки и перемещения	1
26.	Прием и обработка мяча одним касанием.	1
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1
28.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
	Передачи мяча в парах. Зачет	
29.	Прием и остановка мяча.	1
30.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
31.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
32.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	1
33.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
	ИТОГО	33

