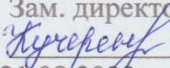
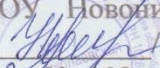


Матвеево – Курганский район, с. Новониколаевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»
Зам. директора школы по ВР
 /Кучеренко Е.А.
31.08.2022г

«Утверждаю» Директор
МБОУ Новониколаевской сош
 Мышак Н.В.
Приказ № 102 от 31.08.2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я за ЗОЖ»
(спортивно-оздоровительное направление)

Уровень общего образования: среднее общее образование

10 класс

Количество часов : 35 часов в год; в неделю 1 час –10 кл

Педагог внеурочной деятельности: Пашко Ольга Сергеевна

Срок реализации: 1 год

Программа разработана на основе: федерального государственного
общеобразовательного стандарта

2022 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).
3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.
4. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы основного общего образования.
5. Устав МБОУ Новониколаевской сош;
6. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ Новониколаевской сош .№ 100.1 от 22.08.2022г.
7. Календарный план, учебный график МБОУ Новониколаевской сош
8. План внеурочной деятельности МБОУ Новониколаевской сош
9. Программа воспитания утвержденного приказом директора школы № 108 от 31.08.2022г.

Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В эту пору успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся.

Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью курса является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их

участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, содействие успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

1. Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и

интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок– личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к– защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн– Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям,– в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том– числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным– ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов,– проживающих в Российской Федерации; приобщение к классическим и современным высокохудожественным– отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных– ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и– народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

Предметные результаты:

- ✓ формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьезберегающую жизнедеятельность;
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ развитие общей физической подготовки;
- ✓ развитие специальной физической подготовки;
- ✓ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание «Здоровый образ жизни» для 10 классов

1. Здоровое питание:

- **Режим питания школьника.**

Режим дня. Биоритмы организма. Утренняя зарядка. Вечерняя гимнастика. Дневной сон. Прогулки на свежем воздухе. Прием пищи. Рацион. Завтрак.

- **Диета для школьника: за и против. Витамины для ума.**

Можно ли школьнику садиться на диету? Вынужденный диеты. Аллергия. Лечебные диеты. Пища для ума. Витамины для успеха в учебе.

2. Культура потребления медицинских услуг:

- **Основы законодательства РФ об охране здоровья населения. ОМС и ДМС.**

Зарплата. Налоги. Платная и бесплатная медицина. ОМС. ДМС. Педиатр и терапевт. Поликлиника. Законы нашей страны об охране здоровья населения.

- **Узкие специалисты – кто, чем занимается? Аптечка школьника.**

Каждый врач занимается своим делом. Что нужно иметь всегда при себе на всякий случай в сумочке. Учимся оказывать первую помощь.

3. Ежедневная двигательная активность и здоровье:

- **Танцы и спорт.**

Презентация вариантов отдыха после уроков в нашем городе. Физическая нагрузка. Лечебная физкультура. Конкурс авторских физминуток .

- **Закаливание.**

Закаливание организма. Воздействие контрастных температур. Повышение иммунитета. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обливание.

4. Активный отдых:

- **Виды активного отдыха.**

Презентация вариантов летних видов активного отдыха. Туризм. Пляжный волейбол. Плавание. Скейтбординг . Велосипед. Джампинг. Байдарка. Серфинг. Пинбол.

- **Зимние виды активного отдыха.**

Презентация вариантов зимних видов активного отдыха. Лыжи. Коньки. Биатлон. Сноуборд.

5. Красота и здоровье:

- **Гигиена тела.**

Уход за кожей лица. Очищение лица. Типы кожи. Крема. Питательные маски. Типы волос. Здоровые и ослабленные волосы. Воздействие неблагоприятных внешних факторов на волосы. Фен и окрашивание. Душ и ванна.

- **Лечебная и декоративная косметика.**

Лечебная косметика. Витамины, лечебные шампуни и травы для волос. Уход за расческами и их хранение. Перхоть. Лечение от перхоти. Декоративная косметика. Макияж для школы, вечеринки.

6. Вредные привычки:

- **Курение и алкоголь.**

Курение – болезнь века. История табака. Никотин. Болезни курильщика. Курение и беременность. Алкоголь. История возникновения алкоголя. Органы человеческого тела и алкоголь. Алкоголь и нервная система человека. Алкоголизм. Деградация личности. Конкурс рисунков антиреклама.

- **Обманутые надежды наркомана.**

Наркотики. Эйфория. Влияние наркотиков на творческие способности человека. Наркотики и жизнь. Механизм зависимости. Физическая и психологическая зависимость.

7. Стресс и борьба с ним:

- **Экзаменационный стресс.**

Волнуйтесь спокойно – у вас контрольная работа. Варианты снятия предконтрольного стресса..

- **Депрессия .**

Нарушения психики. Человек – существо нестандартное. Психогенные факторы. Депрессия – варианты выхода из нее.

8. Экология и здоровье:

- **Экологическая обстановка города .**

Состояние воздушного бассейна. Состояние водного бассейна. Проблема городских свалок. Зеленые насаждения в городе. Техногенная нагрузка. Автотранспорт.

- **Проект по экологическому воспитанию.**

Личные проекты учеников по улучшению экологической ситуации города.

9. Здоровый образ жизни – залог будущего:

- **Заключительное занятие-игра.**

Заклучительный урок обобщение по теме здорового образа жизни. Что такое ЗОЖ для каждого. Чем хочется заняться в будущем.

Творческая работа – сочинение на тему: «ЗОЖ в моей жизни вчера, сегодня, завтра».

Тематическое планирование

№	Раздел	Кол-во часов	Количество часов		Основные направления воспитательной деятельности
			теория	практика	
1	Здоровое питание	4	2	2	Экологическое воспитание
2	Культура потребления медицинских услуг	5	2	3	Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды
3	Ежедневная двигательная активность и здоровье	4	1	3	Ценности научного познания
4	Активный отдых	2	1	1	Эстетическое воспитание
5	Красота и здоровье	3	1	2	Формирование культуры здоровья
6	Вредные привычки	3	1	2	Формирование культуры здоровья
7	Стресс и борьба с ним	3	1	2	Экологическое воспитание
8	Экология и здоровье	8	3	5	Трудовое воспитание
9	Здоровый образ жизни – залог будущего	3	1	2	Ценности научного познания
	Итого	35	12	23	

Литература:

1. Биология: Энциклопедия/ Под ред. М.С.Гилярова. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 864с.
2. Григорьянц В.Г. Антидиета: правда о диетах и о том как ими пользоваться. – Ростов- на-Дону: 2007. – 256с.
3. Гумовская И. Десять заповедей здоровья. – Варшава, 1990. – 96с.
4. Косметика будней. Школа красоты. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1995. – 512с.
5. Справочник необходимых познаний. Сост.: творческая группа издательства «Вся Пермь», - Пермь: Алгос – Пресс, 1995. – 512с.
6. Универсальная энциклопедия лекарственных растений/ Сост. И.Путырский, В.Прохоров. - М.: Махаон, 2000. – 656с.
7. Хрипкова А.Г. Анатомия, физиология и гигиена человека. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1975. – 400с.
8. Школьник Ю.К. Человек. Полная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2006. – 255с

