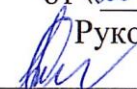




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Зеленовская средняя общеобразовательная школа

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол № 1 от «<u>05</u>» <u>08</u> 2021г.  Руководитель МО Сиволапова Т.А.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР Филиппова Н.Н.  (подпись)</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от «<u>24</u>» <u>08</u> 2021г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор Трегубенко П.А. Приказ № от «<u>24</u>» <u>08</u> 2021г. </p>
---	---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАСТИ ЗДОРОВЫМ»

Уровень общего образования (класс): среднее общее образование, 10-11 класс

Количество часов: 1 час в неделю

Учитель: Валуйская Любовь Николаевна

2021-2022 учебный год

## Раздел I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Расти здоровым» для 10-11 класса составлена на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012;
- Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич,- М:Просвещение,2012):
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2021-2022 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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 на ступени основного общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни. Разработать и внедрить модель организации внеурочной деятельности в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта. Оптимизировать процесс воспитания и социализации школьников в условиях монопоселения. Создать условия для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создать условия для многогранного развития и социализации каждого обучающегося в свободное от учёбы время.

### **Задачи внеурочной деятельности:**

- изучить психолого-педагогические подходы и существующий опыт по организации внеурочной деятельности в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта, определить стратегию их усовершенствования и апробации в условиях удаленной школы;
- выявить эффективные формы и способы создания развивающей среды школьников в условиях социума посредством организации внеурочной деятельности;
- организовать общественно-полезную и досуговую деятельность обучающихся совместно с общественными организациями, семьями обучающихся;
- формировать навыки позитивного общения;
- развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- воспитывать трудолюбие, способности к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результата;
- развивать позитивное отношение к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура).

### **Задачи внеурочной деятельности:**

- изучить психолого-педагогические подходы и существующий опыт по организации внеурочной деятельности в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта, определить стратегию их усовершенствования и апробации в условиях удаленной школы;
- выявить эффективные формы и способы создания развивающей среды школьников в условиях социума посредством организации внеурочной деятельности;
- организовать общественно-полезную и досуговую деятельность обучающихся совместно с общественными организациями, семьями обучающихся;
- формировать навыки позитивного общения;
- развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- воспитывать трудолюбие, способности к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результата;
- развивать позитивное отношение к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура).



## Раздел II. Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности курса «Расти здоровым».

Программа направлена на формирование культуры здоровья у обучающихся в условиях ФГОС. С учетом требований стандарта к образовательной программе можно выделить следующие основные результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения программы:

воспитание ценностного отношения к ЗОЖ в комплексном понимании здоровья;  
осознание обучающимися понятия здоровья как комплексного феномена, знание основных принципов и правил ЗОЖ;  
формирование готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья;  
воспитание социальной компетентности, навыков построения системы значимых социальных и межличностных отношений, эффективных коммуникаций;  
развитие внимания, памяти, скорости мышления, интеллектуальное становление личности;  
отработка навыков постановки жизненных целей и определения путей их достижения;  
формирование устойчивой мотивации к развитию, самосовершенствованию;  
воспитание здоровой, психологически устойчивой личности;  
знание основных принципов и правил питания;  
анализ и оценка последствий влияния факторов риска на здоровье человека;  
развитие способности мыслить творчески;  
формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;  
формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

Метапредметные результаты освоения программы:

умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;  
умение видеть различные пути решения задач;  
умение контролировать свою деятельность, корректировать действия в соответствии с изменяющейся ситуацией, владеть основами самооценки, приобретение навыков самоорганизации и саморегуляции;  
умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения;  
умение организовывать совместную деятельность.

Содержание курса с указанием форм и видов деятельности.

Срок реализации программы 1 года.

Работа по данной программе предполагает использование следующих методов:

репродуктивный;

объяснительно-иллюстративный;

частично-поисковый;

проектный;

исследовательский.

Репродуктивный метод применяется в основном для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений.

Объяснительно-иллюстративный метод – это объяснение нового материала, работа с литературой, рассказ, демонстрация наглядного материала.

При помощи него обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию.

Частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы.

Проектный метод используется при организации научно- исследовательской деятельности, решении конкретных задач.

Исследовательский метод используется для развития умения работать с различными источниками информации, вычленять проблемы для организации исследования, искать пути реализации этих проблем.

Важными условиями для успешной реализации программы служат следующие принципы:

принцип развивающего и воспитывающего обучения;

принцип «от опыта к обобщению»;

принцип сочетания индивидуальных и коллективных форм обучения;

принцип смены видов деятельности;

принцип социокультурного соответствия;

принцип наглядности;

принцип систематичности и последовательности;

принцип сознательности и активности;

принцип добровольности;

принцип психологического комфорта в коллективе.

Ожидаемые результаты:

повышение приоритета здорового образа жизни;

расширение знаний обучающихся в области здоровья, закрепление навыков ЗОЖ;

повышение заинтересованности обучающихся в сохранении и укреплении здоровья;

рост уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся;

повышение мотивации к двигательной деятельности к здоровому образу жизни;

повышение уровня самостоятельности и активности детей.

Для оценки результативности работы применяются следующие формы контроля: собеседование, анкетирование, опросы, наблюдение, викторины, отчеты, защита проектов.

### **Практическая значимость.**

Школьное образование сегодня представляет собой самый длительный этап формального обучения каждого человека и является одним из решающих факторов, как индивидуального успеха, так и долгосрочного развития всей страны. От подготовленности, целевых установок миллионов российских школьников зависит то, насколько мы сможем выбрать и обеспечить инновационный путь развития страны. Именно сейчас от того, насколько современным и интеллектуальным нам удастся сделать общее образование, зависит благосостояние наших детей, внуков, всех будущих поколений.

Главным результатом школьного образования должно стать его соответствие целям опережающего развития. Это означает, что изучать в школах необходимо не только достижения прошлого, но и те способы и технологии, которые пригодятся в будущем. Ребята должны быть вовлечены в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых они научатся изобретать, понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и осознавать возможности.

Решение задач воспитания и социализации школьников, в контексте национального воспитательного идеала, их всестороннего развития наиболее эффективно в рамках организации внеурочной деятельности, особенно. Такая возможность предоставляется Федеральным государственным образовательным стандартом нового поколения.

### Раздел III. Содержание программы по внеурочной деятельности

#### **Основы знаний.**

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие утомление, переутомление. Профилактика переутомления. Контроль и самоконтроль уровня физической нагрузки. Краткая характеристика видов спорта, отличия спортивных и подвижных игр.

#### **Подвижные игры.**

Виды подвижных игр. История возникновения. Становление правил игры. Организация подвижных игр. Тактические приемы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Баскетбол.**

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ведение, ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. Тактика игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Пионербол.**

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Спортивные игры, Подвижные игры»

#### **Волейбол.**

*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

*Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку, в парах и тройках. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра по правилам.

#### **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;



- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи подвижных спортивных игр;
- проводить судейство подвижных игр спортивных игр.

#### Раздел IV. Календарно – тематическое планирование

№п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата	
			По плану	По факту
1	1	Проведен инструктаж по технике безопасности спортивных игр. Передача мяча в парах. Игра.	01.09	
2	1	Передача мяча у сетки, передача в прыжке через сетку. Игра.	08.09	
3	1	Передача мяча у сетки. передача в прыжке через сетку.	15.09	
4	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой.	22.09	
5	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой.	29.09	
6	1	Прямой нападающий удар, тактические действия. Игра.	06.10	
7	1	Прямой нападающий удар, тактические действия. Игра.	13.10	
8	1	Прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра.	20.10	
9	1	Прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Игра	27.10	
10	1	Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар. Игра.	10.11	
11	1	Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар. Игра.	17.11	
12	1	Прямой нападающий удар. Игра	24.11	
13	1	Прямой нападающий удар. Игра.	01.12	
14	1	Блокирование ,индивидуальное, групповое блокирование. Игра.	08.12	
15	1	Блокирование, индивидуальное ,групповое блокирование.	15.12	
16	1	Техника тактика игры волейбол.	22.12	
17	1	Техника безопасности на занятиях игры в баскетбол. Игра.	12.01	
18	1	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, двумя руками от головы. Игра.	19.01	
19	1	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, двумя руками от головы. Игра.	26.01	
20	1	Штрафной бросок личная система защиты. Игра.	02.02	
21	1	Штрафной бросок, личная система защиты. Игра.	09.02	
22	1	Способы перемещения, передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Игра.	16.02	
23	1	Способы перемещения, передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Игра.	02.03	
24	1	Бросок одной двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов в прыжке. Игра.	09.03	
25	1	Бросок одной двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов в прыжке. Игра.	16.03	
26	1	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Игра.	06.04	
27	1	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	13.04	
28	1	Вырывание и выбивание, перехват накрывание. Игра.	20.04	

29	1	Командное ,групповое нападение. Игра.	27.04	
30	1	Командное, групповое нападение. Игра.	04.05	
31	1	Техника и тактика игры в баскетбол	11.05	
32	1	Техника и тактика игры в баскетбол.	18.05	
33	1	Техника и тактика игры в баскетбол.	25.05	