

**Министерство образования Иркутской Области
Департамент образования комитета города Иркутска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей ИГУ г. Иркутска
МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения
учителей физической культуры
от 30.08.2023 г. протокол №1
Руководитель МО С.С. Наумов

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-06-151/2
31.08.2023 г.
Директор Е.Ю Кузьмина

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
от 30.08.2023 г., протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»
для обучающихся 10 – х классов

Составитель программы:
Кузнецова Н.Н.,
педагог – организатор,
высшая квалификационная категория

г. Иркутск, 2023 год

Аннотация рабочей программы курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух»

Название рабочей программы	Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух». Настоящая программа разработана на основе программы «В здоровом теле – здоровый дух» Ю.В. Ребикова, 2022 г.
Направление внеурочной деятельности	Спортивно - оздоровительное
Цель, задачи	<p>Цель программы: формирование осознанного и уважительного отношения обучающихся к здоровому образу жизни и своему здоровью.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие навыков самоорганизации правильного режима здорового питания, режима дня, учебы и отдыха; – формирование элементарных представлений о первой доврачебной помощи пострадавшим; – развитие у обучающихся ценностной ориентации на ведение здорового образа жизни в аспекте расширения представлений о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека, в том числе об аддиктивных проявлениях различного рода – наркозависимости, алкоголизме, табакокурении, интернет-зависимости, игромании и пр., как о факторах, ограничивающих свободу личности; – формирование элементарных знаний и потребности противостоять негативному влиянию открытой и скрытой рекламы ПАВ, алкоголя, табакокурения (учиться говорить «нет»); – мотивация обучающихся на участие в социально значимой деятельности по пропаганде здорового образа жизни.
Общая характеристика курса	<p>Реализация рабочей программы предполагает включение обучающихся в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально-значимая, спортивно-оздоровительная. Занятия курса внеурочной деятельности проводятся в форме бесед, рассказов, игр и игровых ситуаций, экскурсий, веселых спортивных стартов, олимпиад, конкурсов. Обучающимся предлагается участвовать в конкурсе рисунков, плакатов. Программа курса внеурочной деятельности предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию исследований, обмена мнениями учащихся о здоровье человека, системах физических упражнений для поддержания здоровья, традициях физического воспитания и здоровьесбережения в культуре народов России, Иркутской области и других стран); – предъявление примеров ведения здорового образа жизни из жизни жителей Иркутской области; – ознакомление обучающихся с основами ведения здорового образа жизни, физической культуры, с народными играми, со спортивно-оздоровительной инфраструктурой ближайшего социума; – включение школьников в санитарно-просветительскую деятельность и пропаганда занятий физической культурой; – коллективные прогулки; – выставки, посвященные здоровью; – дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна); – разработка учащимися памяток и информационных листовок здоровья.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «В здоровом теле – здоровый дух!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 10 – х классах.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и реализует занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии личности в 10 классах. Рабочая программа рассчитана в 10 классе на 20 часов в год.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включены традиционные лицейские спортивные мероприятия; день здоровья, соревнования между классами, включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, приобщение

к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – к своей стране, её культуре.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.
- Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.
- Обеспечение мотивации
- Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение дней здоровья, динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в Лицее;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня, а также в каникулярное время.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

Результатом практической деятельности по программе «В здоровом теле – здоровый дух!» можно считать следующие критерии:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- среди учащихся класса нет курящих детей;
- повышается активность учащихся в мероприятиях Лицея, класса.
- высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Содержание программы (20 ч.)

1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (2 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м, 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; пионер - бол.

- 2. Проведение тематических классных часов** (4 часа): один раз в четверть, классный руководитель проводит классный час на тему: здоровье и спорт.
- 3. День Здоровья** (4 часов) – подготовка к дню здоровья и участие в дне здоровья, День здоровья в Лицее проходят 2 раза в год. Сентябрь – октябрь, апрель-май. Классы готовят спортивные развлекательные мероприятия и участвуют в проведении. Классы выезжают на турбазу.
- 4. Папа – мама – я – спортивная семья** (2 часа) – в январе месяце проходит традиционный праздник «Мама, папа – я – спортивная семья». Классы выбирают семью и готовят ее к выступлению.
- 5. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини футбол** (6 часа) –и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.

ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЕ

№	<i>Название раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»	2
2.	Проведение тематических классных часов (один раз в четверть)	4
3.	Подготовка и проведение Дня здоровья (сентябрь-октябрь) (апрель-май)	4
4	Проведение праздника – спартакиады – Мама, папа, я – спортивная семья	2
5.	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини футбол	6
	Подготовка и проведение спортивных праздников, физматбоев	2
Всего		20

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (2 часа)		
1	Спортивное многоборье: бег 30 м, 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»;	1
2	Легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета	1
Раздел 2. Проведение тематических классных часов (4 часа): один раз в четверть, классный руководитель проводит классный час на тему: здоровье и спорт		
3	Классный час - 1 четверть	1
4	Классный час - 2 четверть	1
5	Классный час - 3 четверть	1
6	Классный час – 4 четверть	1
Раздел 3. День Здоровья (4 часов) – подготовка к дню здоровья и участие в дне здоровья, День здоровья в Лицее проходят 2 раза в год. Сентябрь – октябрь, апрель-май. Классы готовят спортивные развлекательные мероприятия и участвуют в проведении. Классы выезжают на турбазу		
7	Подготовка к Дню Здоровья	1
8	Подготовка к Дню Здоровья	1

9	Участие в Дне Здоровья	1
10	Участие в Дне Здоровья	1
Раздел 4. Папа – мама – я – спортивная семья (2 часа) – в январе месяце проходит традиционный праздник «Мама, папа – я – спортивная семья». Классы выбирают семью и готовят ее к выступлению		
11	Участие в конкурсе «Папа - мама – я – спортивная семья»	1
12	Участие в конкурсе «Папа - мама – я – спортивная семья»	1
Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини футбол (6 часа) –и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя		
13	Баскетбол	1
14	Баскетбол	1
15	волейбол	1
16	волейбол	1
17	Мини футбол	1
18	Мини футбол	1
19	Физмат-бои	1
20	Физмат- бои	1
	Всего	20 ч.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами учёта знаний будут: анкетирование учащихся; мониторинг состояния здоровья, практические работы, тесты.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования тестовых и практических работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, тестирования, спортивные игры, мониторинги, лицейская научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Спортивный зал;
 - ✓ Маты;
 - ✓ Коврики;
 - ✓ Гимнастические скамейки;
 - ✓ Мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, скакалки;
 - ✓ Музыкальный центр;
 - ✓ CD – диски;
 - ✓ DVD – проигрыватель
 - ✓ Методические разработки праздников
 - ✓ Приёмы самомассажа и релаксации
 - ✓ Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»
- «Режим дня школьника»

Литература

Литература для учителя:

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. [Текст]/ Асачева Л.Ф. Горбунова О.В. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 112с.
2. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. [Текст]/ Баранцев С.А. - М.: Просвещение, 1988
3. Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие. [Текст]/ Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. [Текст]/ Былеев Л.В. – М., 1990.
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. [Текст]/ Глязер С. – М., 1993.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. [Текст]/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. Просвещение, 2010.
7. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хороводы, символические игры. – СПб.: Речь, Образовательные проекты. [Текст]/ Покровский Е.А. - М.: Сфера, 2010. – 144 с.
8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст]/ Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.. - М., Просвещение, 2011.