



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОЧЕРКАССКА РОСТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25 ИМЕНИ П.К.КАЛЕДИНА**

И.Д. 02.1 - 04

Утверждаю

Рассмотрено на заседании
учителей естественно-
математического цикла
Руководитель цикловой
группы:

Лускова Г.И.
Протокол от 31.08.2021 г. №1

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол от 31.08.2021 г. №1

Директор МБОУ СОШ № 25
им.П.К.Каледина

Т.В.Ковалева
(Приказ от 31.08.2021 г. № 254)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»
для 10 А класса
на 2021 – 2022 учебный год

Учитель: Николаева Марина Евгеньевна

РАЗДЕЛ «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Нормативная правовая база реализации программы по курсу внеурочной деятельности «Здоровье и спорт»

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 31.05.2021. № 286 и 31.05.2021. № 287).
3. Примерная программа по физической культуре УМК по предмету: Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 классы, Просвещение.
4. Федеральный перечень учебников (Утвержден приказом Минобрнауки России от 20 мая 2020 №254).
5. Методические рекомендации ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО по разработке основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования в части, формируемой участниками образовательных отношений, для образовательных учреждений со статусом «казачье» (предметная область «Физическая культура»).
6. Учебный план МБОУ СОШ № 25 им. П.К.Каледина г. Новочеркасска на 2021-2022уч.год.
7. Авторская программа: Лях В. И. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В. И. Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. 5-е изд.-М.: Просвещение,2019», согласно перечню учебников, утвержденных приказом Минобрнауки РФ.

РАЗДЕЛ «МЕСТО И РОЛЬ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ»

В 2021-2022 учебном году согласно плану внеурочной деятельности МБОУСОШ №25 им. П. К. Каледина на изучение курса «Здоровье и спорт» в 10 классе отводится 0,5 часа в неделю, что составляет 17 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по курсу «» в 10 А классе запланировано 17 часов (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

При переходе на опосредованное (на расстоянии) взаимодействие обучающихся и педагогических работников рабочая программа по физической культуре в 6 классе может быть реализована за счет различных электронных элементов: тестов, заданий, лекций, ресурсов электронной библиотеки для обучающихся, платформы «Российская электронная школа» (РЭШ) (<https://resh.edu.ru>), платформы группы компаний «Просвещение» (https://media.prosv.ru/?utm_source=ePochta%20Mailer&utm_medium=email&utm_term=&utm_content=&utm_campaign=asap_fin) и других электронных ресурсов. (Порядок применения дистанционных образовательных технологий (ДОТ) определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».)

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в

ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования. Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» предназначен для работы с учащимися 10-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность. Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности». Курс внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов. Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др. Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здоровье и спорт». Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;

- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

РАЗДЕЛ «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать: • формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность 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;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здоровье и спорт», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить 9 опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым. Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность. Данный курс рекомендуется для внеурочной деятельности на уровнях начального, основного и среднего общего образования.

РАЗДЕЛ «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здоровье и спорт» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровье и спорт» 10 класс.

Тема 1. Праздник «День физкультурника» Виды деятельности: практические занятия, решение ситуативных задач,

Тема 2. Праздник «День здоровья» Виды деятельности: практические занятия, решение ситуативных задач,

Тема 3. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (2 часа) Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Занятого человека и грусть-тоска не берет (1 час) Профориентация и выбор профессии. Виды деятельности: беседа, профориентационных тестов, практико-ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 5. Мельница сильна водой, а человек едой (6 часов) Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 6. В здоровом теле – здоровый дух (6 часов) Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО. Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

РАЗДЕЛ «СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»»

Основным предметом оценки в соответствии с требованиями ФГОС ООО является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе — метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме игры и викторины. Это позволяет увидеть, насколько ученики способны в разнообразной обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.;
- умение целесообразно и согласованно действовать в коллективе;
- умение использовать в определённых ситуациях знакомые двигательные действия;
- соблюдение этики и эстетики.

Предполагаемый результат освоения курса:

1. Снижение уровня заболеваемости детей.
2. Формирование здорового образа жизни в школе и семье.
3. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.
4. Увеличение числа учащихся, занятых во внеурочной деятельности дополнительного образования.
5. Формирование интереса к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему совершенствованию.
6. Приобретение школьниками знаний:
 - о здоровом образе жизни;
 - об оздоровительном значении занятий физической культурой;
 - о личной гигиене;
 - о способах коммуникации со сверстниками;
 - о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

РАЗДЕЛ «ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»» (17 часов)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Тема 1. Праздник «День физкультурника»	1
2.	Тема 2. Праздник «День здоровья»	1
3	Тема 3. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое	2
4	Тема 4. Занятого человека и грусть-тоска не берет	1
5	Тема 5. Мельница сильна водой, а человек едой	6
6	Тема 6. В здоровом теле – здоровый дух	6
	Итого по плану	17

**РАЗДЕЛ «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ»» (17 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения урока		Форма реализации темы при дистанционном обучении
			план	факт	
1.	Тема 1. Праздник «День физкультурника»	1	09.09	10.09	
2.	Тема 2. Праздник «День здоровья»	1	16.09	17.09	
3	Тема 3. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое	2			
3.1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	1	07.10		
3.2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	1	21.10		
4	Тема 4. Занятого человека и грусть-тоска не берет	1			
4.1	Профориентация и выбор профессии	1	18.11		
5	Тема 5. Мельница сильна водой, а человек едой	6			
5.1	Энергия и энергозатраты	1	25.11		
5.2	Масса тела и калорийность рациона	1	09.12		
5.3	Физическая нагрузка	1	23.12		
5.4	Водный режим	1	13.01		
5.5	Правила здорового питания	1	27.01		
5.6	Вкусное и полезное меню на неделю	1	10.02		
6	Тема 6. В здоровом теле – здоровый дух	6			
6.1	Возможности вашего организма	1	24.02		
6.2	Спорт и жизнь	1	10.03		
6.3	Питание и спортивный результат	1	17.03		
6.4	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	1	07.04		
6.5	Опасности малоподвижного образа жизни	1	21.04		
6.6	Готовимся сдавать ГТО	1	12.05		
	Итого по плану	17			