Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 13 города Тюмени

РАССМОТРЕНО Руководитель МО естественно - математического цикла Т. А. Егошина _____ Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР С. В. Волковицкая _____	УТВЕРЖДЕНО директор МАОУ В(С)ОШ №13 города Тюмени А. А. Ляпин _____ Приказ № 161/1 «30» августа 2022 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«ЗОЖ И СПОРТ»
9-12 классы

2022-2023 учебный год

г. Тюмень

- **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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 «ЗОЖ и спорт» предназначен для работы с учащимися 9-12-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.

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.

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 «ЗОЖ и спорт». Он включает 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 характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «ЗОЖ и спорт». 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 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 «ЗОЖ 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 опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Методическое обеспечение курса представлено рабочей программой курса, методическими наработками (тестами), видеофильмами, учебными пособиями.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «ЗОЖ и спорт», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

В процессе выполнения практических заданий учащиеся получат 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «ЗОЖ 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

Раздел 1. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры. Виды деятельности: практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел 2.Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ГВЭ. Виды деятельности: беседа, выполнение профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Раздел 3.Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Биологические ритмы. Водный режим. Правила здорового питания. Виды деятельности: практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел 4. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

2.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1год (1 час в неделю, 34 часа)

п/п	Тема занятия	Кол. часов
	Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело (9 часов)	
1	Знакомство с собой	2
2	Встречают по одежке	2
3	Три правила красоты	2
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	2
5	Мы такие разные, и всё же	2
6	Как управлять эмоциями	2
7	Знакомство с собой	2
8	Физкультура в школе	2
9	Кибербезопасность	2
	Раздел 2. Движение — это жизнь (4 часа)	
10	Комплекс упражнений утренней	2
11	Твоя осанка	2
12	Спортивные секции	2

13	Твоя осанка	2
	Раздел 3. Полезная и здоровая еда (9 часов)	2
14	Как еда путешествует по нашему организму	2
15	«Стройматериалы» для организма	2
16	Пирамида здорового питания	2
17	Режим питания	2
18	Как еда путешествует по нашему организму	1
19	Витамины	1
20	Масса тела и калорийность рациона.	1
21	Пищевые риски. Биодобавки.	1
22	Продукты, опасные для здоровья.	1
	Раздел 4. В здоровом теле – здоровый дух (12 часов)	
23	Спорт и жизнь.	1
24	История видов спорта.	1
25	Питание и спортивный результат.	1
26	Как улучшить спортивный результат.	1
27	Опасности малоподвижного образа жизни.	1
28	ГТО. Зачем его сдавать.	1
29	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1
30	(Влияние вредных привычек на здоровье).	1
31	Развиваем основные физические качества	1
32	Спорт в нашем городе	1
33	Готовимся сдавать ГТО	1
34	Развиваем основные физические качества	1

2год (1 час в неделю, всего 34 часов)

п/п	Тема занятия	Кол. часов
	Раздел 1. Как сохранить здоровье (9 часов)	
1	Мои помощники	1
2	Здоровый образ жизни	1
3	Что такое режим дня?	1
4	Во сне и наяву	1
5	Правила безопасности в быту	1
6	Опора и движение	1
7	Физкультура в школе	1
8	Что такое правильное дыхание?	1
9	Кибербезопасность	1
	Раздел 2. Движение — это жизнь (4 часа)	
10	Комплекс упражнений утренней	1
11	Твоя осанка	1
12	Спортивные секции	1

13	Твоя осанка	1
	Раздел 3. Полезная и здоровая еда (9 часов)	
14	Как еда путешествует по нашему организму	1
15	«Стройматериалы» для организма	1
16	Пирамида здорового питания	1
17	Режим питания	1
18	Как еда путешествует по нашему организму	1
19	Витамины	1
20	Масса тела и калорийность рациона.	1
21	Пищевые риски. Биодобавки.	1
22	Продукты, опасные для здоровья.	1
	Раздел 4. В здоровом теле – здоровый дух (12 часов)	
23	Спорт и жизнь.	1
24	История видов спорта.	1
25	Питание и спортивный результат.	1
26	Как улучшить спортивный результат.	1
27	Опасности малоподвижного образа жизни.	1
28	ГТО. Зачем его сдавать.	1
29	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1
30	Скажи «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье).	1
31	«Поезд здоровья»	1
32	Спортсмены в пример	1
33	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1
34	Домашняя аптечка. Безопасное хранение и обращение с лекарственными препаратами.	1

3год (1 час в неделю, всего 34 часов)

п/п	Тема занятия	Кол. часов
	Раздел 1. Как сохранить здоровье (1 час)	
1	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	1
	Раздел 2. Полезная и здоровая еда (2 часа)	
2	Продукты питания в разных культурах.	1
3	Традиции национальной кухни.	1
	Раздел 3. Движение — это жизнь (12 часов)	
4	Двигательный режим.	1
5	Биологические ритмы организма.	1

6	Утомление и переутомление.	1
7	Условия труда и отдыха.	1
8	Знание своего тела.	1
9	Осознание и признание себя	1
10	Самопознание через ощущение, чувство, образ.	1
11	Самоуважение и самооценка.	1
12	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	1
13	Базовые компоненты общения.	1
14	Виды и формы общения.	1
15	Виды и формы общения.	1
	Раздел 4. В здоровом теле – здоровый дух (19 часов)	
16	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1
17	Безопасное поведение на дорогах.	1
18	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	1
19	Безопасное поведение на дорогах.	1
20	Факторы, приводящие к травматизму.	1
21	Способы оказания доврачебной помощи.	1
22	Безопасное поведение в транспорте.	1
23	Экстремальные ситуации криминального характера.	1
24	Экстремальные ситуации аварийного характера.	1
25	Поведение в природной среде.	1
26	Почему люди употребляют ПАВ.	1
27	Аспекты курения	1
28	Последствия курения.	1
29	Влияние курения на потомство.	1
30	Злоупотребление алкоголем.	1

31	Привычка сохранять здоровье.	1
32	Семья, брак, функции семьи.	1
33	Семейные стили воспитания	1
34	Игра по изученным темам «Карусель здоровья»	1

4 год (1 час в неделю, всего 34 часов)

п/п	Тема занятия	Кол. часов
	Раздел 1. Как сохранить здоровье (4 часа)	
1	Окружающая среда и здоровье человека.	1
2	Экологические факторы, влияющие на здоровье человека.	1
3	Экстремальные факторы окружающей среды.	1
4	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	1
	Раздел 2. Движение — это жизнь (13 часов)	
5	Воздействие двигательной активности на организм человека.	1
6	Условия формирования дыхательной системы.	1
7	Строение дыхательной системы, значение дыхания.	1
8	Дыхательные движения, влияние холода на частоту дыхания.	1
9	Аэробика как средство развития дыхательной системы	1
10	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1
11	Опорно-двигательная система человека и её функции.	1
12	Физические упражнения для чередования динамической и статической работы.	1
13	Развитие утомления и его профилактика.	1
14	Гимнастика как средство укрепления суставов и развития гибкости	1
15	Лёгкая атлетика как средство развития мышечной силы	1
16	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1
17	Опорно-двигательная система человека и её функции.	1
	Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух (14 часов)	
18	Физические упражнения для чередования динамической и статической работы.	1
19	Развитие утомления и его профилактика.	1
20	Гимнастика как средство укрепления суставов и развития гибкости	1

21	Лёгкая атлетика как средство развития мышечной силы	1
22	Условия полноценного развития системы кровообращения.	1
23	Особенности строения ССС.	1
24	Иммунитет и здоровье.	1
25	Средства и способы закаливания.	1
26	Велотренажёр как способ нормализации давления	1
27	Условия нормального функционирования нервной системы и органов чувств.	1
28	Особенности строения нервной системы и органов чувств.	1
29	Бадминтон как средство укрепления зрения	1
30	Акробатическая гимнастика как средство развития вестибулярного аппарата.	1
31	ЗОЖ как залог высоких спортивных достижений.	1
	Раздел 4. Полезная и здоровая еда (3 часа)	
32	Рациональное питание как основа правильного функционирования всех систем органов	1
33	Режим дня как средство быстрого восстановления организма	1
34	Игра - викторина по изученным темам «Калейдоскоп здоровья».	1

Аннотация.

Программа внеурочной деятельности «ЗОЖ и спорт» разработана на 4 года и рассчитана на обучающихся 9-12 классы.

Целью является воспитание здоровой нации сегодня наиболее актуальна и связано это с увлечением молодёжи гаджетами и компьютерами, что приводит к сокращению времени двигательной активности

Проблема воспитания здоровой нации сегодня является наиболее актуальной. В программах многих предметов есть темы, посвященные воспитанию здорового образа жизни. Роль учебного заведения состоит в приобщении студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность учреждения здоровье сберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы. В связи с этим, необходимо побуждать школьников к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности. Здоровый образ жизни не возможен без разработки и внедрения физкультурно-оздоровительных программ.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, онлайн-опросы, компьютерные модели, двухмерные и трехмерные анимации, программный продукт

Решить данную проблему в системе школьного образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при воздействии на все сферы ее сознания - познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция - ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.