



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнепотаповская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ШКОЛ
О.А. Анисимова
приказ от 29.08.2022 №207



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Спортивно – оздоровительное направление
(наименование направления внеурочной деятельности, год обучения)

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Учитель: Фоминичева Татьяна Геннадьевна
(ФИО учителя, разработавшего программу внеурочной деятельности)

2022-2023 учебный г
(год составления программы)

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Постановления Правительства Ростовской области от 05.04.2020 № 272 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Ростовской области в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановления Правительства Ростовской области от 25.08.2021 № 656 О внесении изменений в постановление Правительства Ростовской области от 05.04.2020 № 272 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Ростовской области в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в редакции постановлений Правительства Ростовской области от 11.04.2020 № 312, от 13.04.2020 № 316, от 15.04.2020 № 357, от 19.04.2020 № 359, от 26.04.2020 № 390, от 30.04.2020 № 427, от 08.05.2020 № 430, от 12.05.2020 № 431, от 22.05.2020 № 461, от 02.06.2020 № 511, от 04.06.2020 № 516, от 14.10.2020 № 86, от 23.10.2020 № 114, от 12.11.2020 № 208, от 30.11.2020 № 244, от 24.12.2020 № 385, от 13.01.2021 № 10, от 14.01.2021 № 12, от 28.01.2021 № 31, от 11.02.2021 № 81, от 05.03.2021 № 150, от 31.05.2021 № 401, от 10.07.2021 № 544, от 03.08.2021 № 622, от 04.08.2021 № 624, от 06.08.2021 № 627) изменения согласно приложению.
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 05.07.2021 № 64101 (далее – ФГОС ООО);
- Приказа Минобрнауки России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-Приказа № 766 от 23 декабря 2020 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;

- Устава МБОУ «Верхнепотаповская СОШ»;

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верхнепотаповская средняя общеобразовательная школа» среднего общего образования 10-11 классов на 2022-2023 учебный год.

- Основной образовательной программы среднего общего образования 10-11 классы ФГОС МБОУ «Верхнепотаповская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

- Годового календарного графика МБОУ «Верхнепотаповская СОШ» на 2022-2023 учебный год

-Положения о внеурочной деятельности МБОУ «Верхнепотаповская СОШ» (приказ МБОУ «Верхнепотаповская СОШ» от 30.08.2013г №159);

Программа разработана в соответствии с примерными программами внеурочной деятельности на основе авторской программы В.П. Обуховой «100 уроков о здоровье» (М.: Просвещение 2011), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для 10-11 классов разработана с использованием оборудования центра «Точка роста». Использование оборудования центра «Точка роста» при реализации данной рабочей программы позволяет создать условия: • для расширения содержания школьного биологического образования; • для повышения познавательной активности обучающихся в естественнонаучной области;

• для развития личности ребенка в процессе обучения биологии, его способностей, формирования и удовлетворения социально значимых интересов и потребностей;

• для работы с одарёнными школьниками, организации их развития в различных областях образовательной, творческой деятельности.

В рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами основного общего и среднего общего образования, в том числе и в использовании основных видов естественнонаучной учебной деятельности обучающихся.

Место предмета (курса) в учебном плане

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в 10- 11 классе составлена на 105 часов (2 часа в неделю в 10 классе (68 часов) и 1 час в неделю в 11 классе (32 часа)) в соответствии с годовым календарным графиком работы МБОУ «Верхнепотаповская СОШ» (приказ МБОУ «Верхнепотаповская СОШ» от 29.08.2022г №207).

Общая характеристика программы

Содержание узловых блоков программы внеурочной деятельности дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: - отношение к самому себе,

- отношение к другим людям,

- отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволяет формировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Здоровье – это жизнь» построена в соответствии с **принципами:**

- ✓ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✓ возрастная адекватность;
- ✓ необходимость и достаточность информации;
- ✓ модульность программы;
- ✓ практическая целесообразность
- ✓ динамическое развитие и системность;
- ✓ вовлеченность семьи и реализацию программы.

Формы работы:

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседе, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованности учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- ✓ Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- ✓ Проблемный
- ✓ Частично-поисковый
- ✓ Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Тематическое планирование программы по курсу внеурочной деятельности

«Здоровье – это здорово» 10 класс (2 часа в неделю)			
1	Введение	1 час	01.09
2	Мое здоровье	11 часов	07.09 – 12.10
3	Здоровое питание	9 часов	13.10 – 17.11
4	Экология и быт	9 часов	23.11 – 21.12
5	Мы и общество	6 часов	22.12 – 25.01
6	Я и семья	6 часов	26.01 – 15.02
7	Экология и социум	10 часов	16.02 – 05.04
8	Важно знать: как дышать?	5 часов	06.04 – 20.04
9	Полезные и вредные привычки	11 часов	26.04 – 31.05
ИТОГО – 68 часов			
«Формула здоровья» 11 класс(1 час в неделю)			
1	Этический блок	6 часов	02.09 – 14.10
2	Психологический блок	11 часа	21.10 – 20.01
3	Правовой блок	4 часа	27.01 – 17.02
4	Семьеведческий блок	4 часа	03.03 – 31.03
5	Медико-гигиенический блок	7 часов	07.04 – 19.05
ИТОГО – 32 часа			

**Календарно-тематическое планирование
«Здоровье – это здорово» 10 класс**

№ п/п	Тема	Дата	Использование лабораторного и цифрового оборудования (центр «Точка роста»)
1. Введение – 1 час			
1	Введение. Понятие о здоровье.	01.09	
2. Мое здоровье – 11 часов			
2	Антропометрические показатели	07.09	Цифровая лаборатория по биологии
3	Режим дня. Активный отдых.	08.09	
4	Трудотерапия	14.09	
5	Здоровый сон	15.09	Цифровая лаборатория по биологии
6	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	21.09	Цифровой микроскоп
7	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	22.09	Комплект посуды и оборудования для учебных опытов
8	Гигиенические правила сохранения зрения.	28.09	
9	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.	29.09	
10	Возрастные особенности скелета и мышц.	05.10	
11	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	06.10	
12	Кровяное давление. Частота пульса.	12.10	Цифровая

			лаборатория по биологии
3. Здоровое питание – 9 часов			
13	Рациональное питание. Витамины и витаминшки.	13.10	Комплект посуды и оборудование для учебных опытов
14	А началось всё с сухомытки. Профилактика гастритов.	19.10	
15	Не все полезно, что в рот полезло. Режим питания. Диетология.	20.10	
16	Наш холодильник: проведем ревизию. Полезные и вредные традиции питания.	26.10	
17	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами и другие виды отравлений в процессе питания. Болезни, передаваемые через пищу.	27.10	
18	Экскурсия МУП «Водник» очистные сооружения г. Константиновск, пер. Студенческий,3	09.11	
19	Умеем ли мы правильно питаться? Основные пищевые вещества, их значение для здоровья	10.11	Комплект посуды и оборудование для учебных опытов
20	Традиции питания в разных странах. Национальные кухни разных народов.	16.11	
21	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	17.11	Комплект посуды и оборудование для учебных опытов
4. Экология и быт – 9 часов			
22	Что такое экология?	23.11	
23	Элементы жизни. Где чистота, там здоровье!	24.11	Цифровой микроскоп
24	Гаджеты и их влияние на наше здоровье. Интернет в нашей жизни.	30.11	Цифровая лаборатория по биологии

25	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	01.12	Комплект посуды и оборудования для учебных опытов
26	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	07.12	
27	Как закаляться. Обтирание и обливание.	08.12	Цифровая лаборатория по биологии
28	Экология души	14.12	
29	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	15.12	
30	Эксперсия музей «Затерянный мир» ст. Пухляковская, Усть-Донецкий район	21.12	

5. Мы и общество – 6 часов

31	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.	22.12	
32	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	11.01	
33	Умей себя вести. Уроки этикета	12.01	
34	.Как вести себя в общественных местах.	18.01	
35	Понятие об эмоциях. Умение выдти себя собой.	19.01	
36	Характер человека Типы темпераментов.	25.01	

6. Я и семья – 6 часов

37	Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива.	26.01	
38	Моя семья. Традиции моей семьи.	01.02	
39	Наедине с собой. Ваше поведение – это ваше всё!	02.02	
40	Что такое конфликт. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	08.02	
41	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	09.02	
42	Мои обязанности в семье	15.02	

7. Экология и социум – 10 часов

43	Мир моих увлечений.	16.02	
44	На вкус и цвет товарищи есть? О друзьях и дружбе.	22.02	
45	Совесть – это категория нравственная.	01.03	
46	Шалость или проступок.	02.03	
47	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	09.03	
48	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	15.03	
49	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	16.03	
50	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	29.03	Комплект посуды и оборудования для учебных опытов
51	Сказки: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	30.03	
52	Жизнь как смена социальных ролей.	05.04	

8. Важно знать, как дышать – 5 часов

53	Органы дыхания и их гигиена.	06.04	Цифровая лаборатория по биологии
54	Заболевания дыхательной системы и их профилактика.	12.04	
55	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.	13.04	
56	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.	19.04	
57	Прививки-профилактические меры.	20.04	

9. Полезные и вредные привычки – 11 часов

58	Полезные и вредные привычки. Влияние алкоголя на здоровье.	26.04	Комплект посуды и оборудования для учебных опытов
59	Табак - человеку враг! Как сказать «Нет!» вредным привычкам	27.04	Комплект посуды и оборудования для учебных опытов

			опытов
60	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны.	03.05	Цифровая лаборатория по биологии
61	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи.	04.05	Цифровой микроскоп
62	Презентация здоровьесберегающих проектов	10.05	
63	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	11.05	
64	Защита презентаций	17.05	
65	Защита презентаций	18.05	
66	Значение физического воспитания и спорта для здоровья.	24.05	
67	Турнир. Папа, мама, я – спортивная семья	25.05	
68	Итоговая конференция	31.05	

**Календарно-тематическое планирование
«Формула здоровья» 11 класс**

№ п/п	Тема	Дата	Использование лабораторного и цифрового оборудования (центр «Точка роста»)
1. Этический блок – 6 часов			
1	Я- подросток. Всё связано со всем.	02.09	
2	Я и мир. Взаимосвязь компонентов природы.	16.09	Цифровая лаборатория по биологии
3	Индивидуальный образ мира. Экологический подход к миру	23.09	
4	Последствия отношения к миру. Мы выбираем свою жизнь.	30.09	
5	Осознанность человеческой жизни. Самоценность жизни.	07.10	
6	Жизнь как смена социальных ролей.	14.10	
2. Психологический блок – 11 часов			

7	Способность к самопознанию и уверенность в себе. Вербальное проявление уверенности, неуверенности, грубости	21.10	
8	Чувство собственного достоинства. Уважение к себе.	28.10	
9	Трудности в принятии и выражении критики и похвалы. Несправедливость.	11.11	
10	Ценность взаимодействия между людьми Особенность и неповторимость каждого.	18.11	
11	Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия собственного достоинства Собственное мнение, убеждение.	25.11	
12	Права человека. Шалость или пропуск.	02.12	
13	Совесть – это категория нравственная. Мои претензии к окружающим.	09.12	
14	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	16.12	
15	Роль эмоций в общении. Эмоциональная поддержка	23.12	
16	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	13.01	
17	Умение высказать просьбу, согласие или отказ. Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав	20.01	

3. Правовой блок – 4 часа

18	Знакомство со статьями из уголовного кодекса Российской Федерации. Уголовная ответственность.	27.01	
19	Понятие принуждения. Ответственность за принуждение	03.02	
20	Склонение к преступлению. Способы противостоять принуждению	10.02	
21	Повышение личностной самооценности. Развитие навыков уверенного поведения.	17.02	

4. Семейно-психологический блок – 4 часа

22	Семейные реликвии. Семейные традиции. Родословная. На кого я похож?	03.03	
23	Экскурсия Семикаракорский фарфорово-фаянсовый завод	10.03	
24	Понятие семейных реликвий и их воспитательное значение	17.03	
25	Принципы формирования родословной. Практикум: «Генеалогия моей семьи»	31.03	

5. Медико-гигиенический блок – 7 часов

26	Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены. Где чистота, там здоровье!	07.04	Цифровая лаборатория по биологии
27	Таинство появления человеческой жизни. Процесс рождения ребёнка.	14.04	
28	Уход за новорожденным. Элементы жизни.	21.04	
29	Достижение эмоционального благополучия. Ваше поведение – это ваше всё! Нехорошие слова». Недобрые шутки.	28.04	
30	Что такое конфликт. Правила нашего коллектива. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение.»	05.05	
31	Телевидение ваш друг? Интернет в нашей жизни. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	12.05	
32	Презентация здоровьесберегающих проектов. Эффективная организация летнего отдыха	19.05	

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Формула здоровья»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

Определить и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определить и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлении.

Ожидаемые результаты:

Выпускник должен:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.
- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь оказывать индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.

Владеть навыками по самосохранению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

Знать: понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной; понятия забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть. Понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самонализе и саморегуляции. Знания о правах и обязанностях человека в семье. Знания о гигиене и профилактике болезней.

Уметь: приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности.

Обладать навыками: правового поведения, правильного понимания своей свободы и ее необходимости; навыками эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; навыками ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Педагогического совета

от 29.08.2022г. № 1

Председатель Педагогического совета
 О.А. Анисимова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 Н.А. Морозова

29.08.2022г.