

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат среднего общего образования поселка Провидения»**

<p align="center">РАССМОТРЕНО на заседании педсовета Протокол № <u>1</u> от 29 августа 2023 г.</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНО</p> <hr/> <p>/Зам.директора по УВР А.Н. Изабекова/ 30 августа 2023г.</p>	<p align="center">УТВЕРЖДАЮ</p> <hr/> <p>/ Директор А.Н. Балацкий/ Приказ №_01-06/116_ от 30 августа 2023 г.</p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования «Уроки здоровья. Подвижные игры»
Школьного спортивного клуба «Линия Старта»
9-11 классы

Составила:
Гайнуллина С.С.,
воспитатель интерната

пгт. Провидения
2023-2024 уч.год

1. Пояснительная записка

В основу рабочей программы внеурочной деятельности секции «Уроки здоровья. Подвижные игры» положены следующие нормативно-правовые и распорядительные документы:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)
4. Письмо МОН РФ №03-296 от 12.05. 2011 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО».
5. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Ш-ИСОО п. Провидения», рассмотренной педагогическим советом 30.08. 2021г (протокол № 1) и утвержденной приказом директора школы № 06/127 от 30.08.2021 года.
6. Учебным планом МБОУ «Ш-ИСОО п. Провидения» на 2021-2022 уч.год;
7. «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2011)

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у воспитанников правильного отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха; формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи:

- укреплять здоровье воспитанников, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.
- 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, 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Ш-ИСОО п. Провидения».

Общая характеристика

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья. Подвижные игры» предназначена для воспитанников интерната 9-11 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у воспитанников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Данная работа проводится в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок (посещение спортивных площадок поселка, катка (в зимний период),
- спортивно-оздоровительных часов (товарищеские игры в волейбол и баскетбол).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья. Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 68 часов в год.

Ценностные ориентиры содержания курса

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (площадка воркаут, хоккейная коробка).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья. Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья. Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

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; анкетирование; тесты;
- ролевые игры;

- тренинги;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах, эстафеты и др.

Содержание внеурочной деятельности «Уроки здоровья. Подвижные игры»

Программа внеурочной деятельности включает 3 части: «Уроки здоровья», «Подвижные игры» и «Час здоровья».

Содержание первой части «Уроки здоровья»:

1. Здоровое питание:

Режим питания школьника. Диета для школьника: за и против. Витамины для ума.

Режим дня. Биоритмы организма. Утренняя зарядка. Вечерняя гимнастика. Дневной сон. Прогулки на свежем воздухе. Можно ли школьнику садиться на диету? Вынужденный диеты. Аллергия. Лечебные диеты. Пища для ума. Витамины для успеха в учебе.

2. Культура потребления медицинских услуг:

Основы законодательства РФ об охране здоровья населения. Зарплата. Налоги. Платная и бесплатная медицина. ОМС. ДМС. Педиатр и терапевт. Поликлиника. Законы нашей страны об охране здоровья населения. Узкие специалисты – кто, чем занимается?

Аптечка школьника. Каждый врач занимается своим делом. Что нужно иметь всегда при себе на всякий случай в сумочке?

3. Ежедневная двигательная активность и здоровье:

Танцы и спорт.

Презентация вариантов отдыха после уроков в нашем посёлке. Физическая нагрузка. Лечебная физкультура.

Закаливание.

Закаливание организма. Воздействие контрастных температур. Повышение иммунитета. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обливание.

4. Активный отдых:

Летние виды активного отдыха.

Презентация вариантов летних видов активного отдыха. Туризм. Пляжный волейбол. Плавание. Скейтборд. Велосипед. Джемпинг. Байдарка. Серфинг. Пинбол.

Зимние виды активного отдыха.

Презентация вариантов зимних видов активного отдыха. Лыжи. Коньки. Биатлон. Сноуборд.

5. Красота и здоровье:

Гигиена тела.

Уход за кожей лица. Очищение лица. Типы кожи. Крема. Питательные маски. Типы волос. Здоровые и ослабленные волосы. Воздействие неблагоприятных внешних факторов на волосы. Фен и окрашивание. Душ и ванна.

Лечебная и декоративная косметика.

Лечебная косметика. Витамины, лечебные шампуни и травы для волос. Уход за расческами и их хранение. Перхоть. Лечение от перхоти. Декоративная косметика. Макияж для школы, вечеринки.

6. Вредные привычки:

Курение и алкоголь.

Курение – болезнь века. История табака. Никотин. Болезни курильщика. Курение и беременность. Алкоголь. История возникновения алкоголя. Органы человеческого тела и алкоголь. Алкоголь и нервная система человека. Алкоголизм. Деградация личности.

Обманутые надежды наркомана.

Наркотики. Эйфория. Влияние наркотиков на творческие способности человека. Наркотики и жизнь. Механизм зависимости. Физическая и психологическая зависимость.

7. Стресс и борьба с ним:

Экзаменационный стресс.

Волнуйтесь спокойно – у вас экзамен. Варианты снятия предэкзаменационного стресса. Истерический невроз.

Депрессия.

Нарушения психики. Человек – существо нестандартное. Психогенные факторы. Депрессия – варианты выхода из нее.

8. Экология и здоровье:

Экологическая обстановка п.Провидения.

Состояние воздушного бассейна. Состояние водного бассейна. Проблема свалок. Зеленые насаждения в посёлке. Техногенная нагрузка. Автотранспорт.

9. Здоровый образ жизни – залог будущего:

Что такое ЗОЖ для каждого?

Заключительный урок обобщение по теме здорового образа жизни. Чем хочется заняться в будущем?

Содержание второй части «Подвижные игры»

Подвижные игры в старших классах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков.

Следует помнить, что в 15-17-летнем возрасте (9-11 классы) продолжается рост и развитие организма. Процессы окостенения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутренних органов ещё не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем существует некоторая неуравновешенность, повышенная возбудимость. Выносливость организма юношей и девушек 15-17 лет меньше, нежели у взрослых

У школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих. У многих юношей и девушек окончательно формируется интерес к занятиям по преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в выбранном виде спорта.

Вполне доступными и интересными для них становятся усложнённые по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приёмов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся.

26 подвижных игр, подобранные с учетом физиологических особенностей подростков. Перед разучиванием игр на каждом занятии проводится инструктаж по ТБ.

1. "Пятнадцать передач"
2. "Перехват мяча"
3. "Рывок за мячом"
4. "Гонка с выбыванием"
5. "Сумей догнать"
6. "Перемена мест"
7. "Баскетбол с надувным мячом"
8. "Борьба за палку"
9. "Подвижный ринг"
10. "Бег пингвинов"
11. "Наперегонки с мячом"
12. "Нападают пятёрки"
13. "По наземной мишени"
14. "Перестрелбол"
15. "Волейбол с выбыванием"
16. "Ногой и головой через сетку"
17. "Подвижная цель"
18. "Кто сильнее?"
19. "Большая эстафета по кругу"
20. "Бег командами"
21. "Эстафета с палками и прыжками"
22. "Эстафета с чехардой"
23. "Двумя мячами через сетку"
24. "Эстафета с ведением и броском мяча в корзину"
25. "Мяч среднему"
26. "Старт после броска"

«Уроки здоровья» и «Подвижные игры» проводятся на одном занятии (15 мин рассматривается тема раздела «Уроки здоровья», 25 минут отводятся на тему из раздела «Подвижные игры»). Всего 36 часов.

Содержание третьей части «Час здоровья» - 36 часов (проводятся отдельным занятием – 40 минут). Так же на каждом занятии проводится инструктаж по правилам безопасной игры в баскетбол, волейбол и футбол.

- товарищеские игры в баскетбол – 12 часов
- товарищеские игры в волейбол – 12 часов
- товарищеские игры в футбол – 8 часов

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

«Уроки здоровья. Подвижные игры»

№ п/п	Тема занятия по разделу «Уроки	Тема занятия по разделу «Подвижные игры»	Кол-во часов	Примечание

	здоровья»			
Разделы 1-2 – 36 часов				
1-2	Инструктаж ТБ на занятиях. Режим питания школьника. Диета для школьника: за и против.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Пятнадцать передач" 2. "Нападают пятёрки" 	2	Инструктаж в журнал под роспись
3-4	Витамины для ума.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Перехват мяча" 2. "Рывок за мячом" 	2	Анкетирование «Отношение к занятиям физ-ой культурой и спортом»
5-6	Дневной сон. Прогулки на свежем воздухе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Гонка с выбыванием" 2. "Сумей догнать" 	2	
7-8	Режим дня. Биоритмы организма.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Перемена мест" 2. "Баскетбол с надувным мячом" 	2	Составление инд-х режимов дня
9-10	Утренняя зарядка. Вечерняя гимнастика.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Борьба за палку" 2. "Подвижный ринг" 	2	Составление комплекса упражнений для утр.гим-ки
11-12	Основы законодательства РФ об охране здоровья населения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Бег пингвинов" 2. "Наперегонки с мячом»" 	2	Диагностика «Что мы знаем о здоровье?»
13	Аптечка школьника.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "По наземной мишени" 	1	
14	Танцы и спорт.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Перестрелбол" 	1	Презентация
15-16	Закаливание.	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Волейбол с выбыванием" 2. "Ногой и головой через сетку" 	2	Тест «Ваше здоровье»
17-	Летние виды	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Подвижная цель" 	2	Презентация

18	активного отдыха.	2. "Кто сильнее?"		
19	Зимние виды активного отдыха.	1. "Большая эстафета по кругу"	1	Презентация
20	Гигиена тела.	1. "Бег командами"	1	
21	Лечебная и декоративная косметика.	1. "Эстафета с палками и прыжками"	1	
22- 23	Курение и алкоголь.	1. "Эстафета с чехардой" 2. "Двумя мячами через сетку"	2	Анкетирование «Об отношении к курению» Тест «Табакокурение » Тест «Ваше отношение к спиртному»
24- 25	Обманутые надежды наркомана.	1. "Эстафета с ведением и броском мяча в корзину" 2. "Мяч среднему"	2	Просмотр док-го фильма
26	Экзаменационны й стресс.	1. "Старт после броска"	1	
27- 28	Депрессия.	1. "Перебежка с выручкой" 2. "Погоня"	2	
29- 30	Экологическая обстановка п. Провидения	1. "Старт после броска"	1	Проектная работа
31- 32, 33	Что такое ЗОЖ для каждого? (подготовка к проектной работе)	Ранее изученные подвижные игры по желанию	3	Подготовка к проектной работе

34	Творческая работа – проект: «ЗОЖ в моей жизни вчера, сегодня, завтра».	Ранее изученные подвижные игры по желанию	2	Защита проектных работ
35-36	Резерв.	Резерв	2	
Раздел 3 – 32 часа				
1-12	Товарищеские игры в баскетбол		12	Инструктаж ТБ при игре. Командная игра
13-24	Товарищеские игры в волейбол		12	Инструктаж ТБ при игре. Командная игра
25-32	Товарищеские игры в футбол		8	Инструктаж ТБ при игре. Командная игра

Список литературы и интернет-ресурсов:

1. Нургалиева Р.Х., Латипова М.Р., Камалова Э.И. Игры в системе физического воспитания школьника как элемент воспитания национальной культуры. Учебно-методическое пособие, Алметьевск, 2012

2. М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Книга ЗОЖника. Физкультура, питание и здоровый смысл – Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019.

3. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс», 2013.

4. С. Джурек. Ешь правильно, беги быстро - Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014.

5. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника- М.: изд. Центр «Вентана-граф». 20

6. Кардашенко В. Н. Гигиена детей и подростков.– М.: Медицина,1980.

Касаткин В. Н. Содействие здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. – М.: Подкова, 2000.

7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11..

8. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007.

9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения . – М.: Владос, 2003.

10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.

11. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991.

<https://poisk-ru.ru>

<https://veselajashkola.ru>

<https://nsportal.ru>

<https://znanio.ru>