

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10», с. Зелёная Роща,
Степновского муниципального округа Ставропольского края**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Новикова Е.В.
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МОУ СОШ №10,
с. Зелёная Роща

 Решетилова И.В.
Приказ № 76-о/д
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мы за ЗОЖ»

Направление курса: спортивно-оздоровительного

Класс: 7

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Симонова Наталья Владимировна
учитель биологии и химии

село Зелёная Роща 2023

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы «Мы за ЗОЖ»
3. Содержание деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
4. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

Раздел 1. Пояснительная записка

В основе формирования учебного плана школы использована нормативно-правовая база:

Положение: положение о структуре рабочей программы учебных курсов, предметов, дополнительных образовательных программ, курсов внеурочной деятельности МБОУ «Ведерниковская ООШ», приказ №111 от 30.08.2016г.

Законы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

Программы:

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

Постановления:

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72).

Приказы:

- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;
- приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39);
- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);

Письма:

- письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- письмо Минобрнауки России от 02.02.2015 № НТ-136/08 «О федеральном перечне учебников».
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2017 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5, 6 и 7 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017);

Для изучения «Будь здоров» в 6, 7 и 8 классе отводится по 35 часов, из расчета 1 учебный час в неделю.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения программы «Мы за ЗОЖ»

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять 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 внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), уметь **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).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Учащийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

Учащийся получит возможность научиться:

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности 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.

Раздел 3.

Содержание деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, 7 класс

1. Введение.

2. Полезные привычки.

Правильное питание. Полезные и вредные привычки. Энергетическая ценность продуктов питания. Содержание белков, жиров и углеводов в продуктах. Вред фаст-фуда. Витамины и минералы, их сочетаемость. Полезные микроэлементы.

3. Физическая активность.

Польза физической активности. Спорт в жизни человека. Роль активного образа жизни. Различные упражнения для поддержания тонуса мышц. Гимнастика. Занятия фитнесом.

4. Игры на свежем воздухе

Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
Для достижения данного уровня необходимо.		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
Форма: внеурочная деятельность		
Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме		

№ П/ п	Раздел	Тема, практические работы.	Дата	Кол- во часов
I	Введение			1 час
1		Правила соблюдения техники безопасности при выполнении физических упражнений		1
II	Полезные привычки			11 часов
2		Обмен веществ.		1
3		Обмен веществ.		1
4		Правильное питание		1
5		Правильное питание		1
6		Полезные микроэлементы		1
7		Витамины		1
8		Влияние питания на организм человека		1
9		Влияние питания на организм человека		1
10		Пищеварение		1
11		Полезный завтрак		1
12		Полезный завтрак		1
III	Физическая активность			17 часов
13		Вред сидячего образа жизни		1
14		Польза физической активности		1
15		Польза физической активности		1
16		Пешие прогулки и их положительное влияние на организм		1
17		Пешие прогулки и их положительное влияние на организм		1
18		Упражнения для поддержания правильной осанки		1
19		Упражнения для поддержания правильной осанки		1
20		Упражнения для поддержания правильной осанки		1

21		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос		1
22		Здоровый образ жизни		1
23		Спорт в жизни человека		1
24		Упражнения на укрепление мышц		1
25		Упражнения на укрепление мышц		1
26		Что такое фитнес		1
27		Фитнес и его польза		1
28		Фитнес и его польза		1
29		Гимнастика		1
30		Гимнастика		1
IV	Игры на свежем воздухе			4 часа
31		Игры на свежем воздухе		1
32		Игры на свежем воздухе		1
33-34		Игры на свежем воздухе		1