

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22  
(МБОУ г.Иркутска СОШ № 22)

664050, Российская Федерация, г. Иркутск, ул. Ржанова, 29, тел. 8(3952)35-33-76

«РАССМОТРЕНО»  
На заседании МО

Протокол № 1 от « 28 » августа 2023г.  
Руководитель МО *И.И. Шадрина*

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР

*О.Ю. Дунден*  
« 31 » августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

и. о. директора МБОУ г. Иркутска СОШ № 22

Н.В. Потемкина  
« 31 » августа 2023г.



Рабочая программа внеурочной деятельности для учащихся 5-11 классов

на 2023-2024 учебный год

**ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**«Путь к здоровью»**

Составили: учителя физической культуры МБОУ г Иркутска СОШ № 22  
Агафонова Татьяна Анатольевна  
Малышева Татьяна Алексеевна

г. Иркутск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы.
3. Календарно-тематический план.
4. Планируемые результаты программы.
5. Оценка планируемых результатов программы.
6. Список литературы.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» для учащихся 9-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта .

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического

здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Актуальность программы «Путь к Здоровью»**

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического объединения принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к Здоровью» для обучающихся 9-11-х классов, реализация, которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся.

**Новизна программы «Путь к Здоровью»** в том, что она направлена на формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, установки на использование здорового питания; на использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

**Цель программы:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных и спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- развивать координационные способности, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

### **Сроки реализации программы:**

Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием 1 раз в неделю, 34 часа в год.

### **Методы обучения:**

Словесные (объяснение, правила, инструкция)

Наглядные (видеоролики, иллюстрации)

Практические (упражнения, подвижные, спортивные игры оздоровительного и общеукрепляющего характера)

### **Формы проведения занятий:**

беседа;

общеразвивающие упражнения;

спортивные игры, народные игры, игры-забавы;

терренкур;

просмотр видео роликов, иллюстраций;

встречи с интересными людьми (врачами, спортсменами).

## **2. Содержание программы.**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Путь к здоровью» включает:

- основы здорового образа жизни;
- правила безопасного поведения дома, на улице, дороге;
- гигиенические нормы и правила;
- спортивные игры.
- разучивание русских народных игр

В содержании программы перечисленные направления возобновляются на протяжении пяти лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, формированию двигательной активности учащихся.

### 3. Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Всего часов
1	<b>Введение. Что такое здоровье?</b>	1
2	<b>«Наша школа»</b>	4
	«Здоровый образ жизни и мое здоровье»	1
	Что нужно знать о личной гигиене?	1
	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	1
	Мой внешний вид-залог здоровья	1
3	<b>Здоровое питание</b>	5
	Секреты правильного питания	1
	Пища наших предков. Современное меню для здоровья	1
	Здоровое питание. Дневной рацион школьника	1
	Полезные и вредные продукты. Витамины	1
	Витамины	1
4	<b>Бережем здоровье</b>	8
	Что должно быть в домашней аптечке?	1
	«Мы за здоровый образ жизни»	1
	Как вести себя, когда что-то болит?	1
	Как защитится от простуды и гриппа	1
	Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, ухо, нос	1
	Как избежать искривления позвоночника	1
	Как сохранить улыбку красивой	1
	«Как сохранить и укрепить зрение»	1
5	<b>Я в школе и дома</b>	4
	«Режиму дня мы друзья»	1
	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий.	1
	Дружба. Кто может считаться настоящим другом?	1
	Шалости и травмы	1
6	<b>Вредные привычки</b>	8
	Почему некоторые привычки называются Вредными?	1
	Что мы знаем курении	1
	Зависимость	1
	Алкоголь	1
	Алкоголь-ошибка	1
	Наркотик	1
	Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ?	1
	«Мы за здоровый образ жизни»	

7	<b>Будьте здоровы!</b>	4
	Быть здоровыми хотим	1
	Интересное в мире здоровья	1
	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
	Я здоровье берегу - сам себе я помогу	1
8	<b>Итоговое занятие «Путь к здоровью»</b>	1

#### 4. Планируемые результаты программы.

В результате реализации настоящей программы могут быть достигнуты:

##### Личностные результаты:

- ориентирование в понятии «здоровый образ жизни»;
- определение благоприятных факторов, воздействующих на здоровье;
- сознательное отношение воспитанников к собственному здоровью во всех его проявлениях.

##### Предметные результаты включают следующие умения:

- применять на практике основные понятия здоровья и факторы, влияющие на него;
- иметь представление о существующих опасных и чрезвычайных ситуациях в современных условиях жизнедеятельности;
- знать элементарные правила поведения дома, в школе, на улице, в транспорте, на проезжей части, в лесу, на водоёмах;
- уметь использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной и повседневной жизни;
- уметь играть в спортивные и народные игры, соблюдая правила;
- взаимодействовать со сверстниками в ходе спортивных игр.

#### 5. Оценка планируемых результатов программы.

Текущая проверка возможна при проведении каждого занятия. По итогам изучения курса программы проводится итоговое занятие в игровой форме. Это позволит увидеть, насколько ученики научились в разнообразной обстановке применять умения и навыки ведения здорового образа жизни.

Оцениваются:

- приобретенные школьниками знания об основах здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, правилах безопасности;
- умение работать в паре, группе;
- умение выражать свои эмоции;
- умение организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок.

Условно их разделяют на: мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования полученных знаний; пассивность ученика во взаимодействиях с другими участниками, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение знаний, которые не соответствуют требованиям данного мероприятия; несогласованность между членами группы; незнание или нарушение основных

правил.

По окончании курса программы проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изученным темам. Итоговые результаты обучения за оцениваемый период оформляются в форме анализа (описательно) и мониторинга реализации учебного плана за учебный год.



## Список литературы

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки. Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2010
- 2) СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- 3) Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования , 2009 г.
- 4) Ковалько, В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе [Текст]
- 5) Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- 6) Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь:
  
- 7) Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Методическое пособие – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
- 8) Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь – М.: ОЛМА Медиа Групп, 200

