

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «ЗОЖ»

10-11 классы

**Направление внеурочной деятельности – инвариантная часть: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов**

**Срок реализации программы: 2 года**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**1.1 Направленность (профиль) программы:** физкультурно-спортивная.

**1.2 Нормативно-правовая база разработки и реализации программы** Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

**1.4 Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

## **1.5 Задачи программы:**

- *Обучающие:*

-познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;

- *Развивающие:*

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

- *Воспитательные:*

-прививать гигиенические навыки;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

**1.6 Адресат программы:** Данная программа предназначена для обучающихся 16-18 лет, Требования к учащимся, поступающим на программу: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Уровень программы - зачисление в объединение осуществляется без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам. Количество человек в группе – от 15 человек и более.

**1.7 Форма реализации программы:** очная.

**1.8 Срок освоения программы:** 2 года. Объем программы: 68 часов.

**1.9 Форма организации занятий:** групповая.

**1.10 Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**1.11 Виды учебных занятий и работ:** учебные, учебно-тренировочные и тренировочных занятия проводятся фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

## **1.12. Ожидаемые результаты обучения**

- *Личностные результаты:*

*Патриотического воспитания:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России;

- ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

- уважение к символам России, своего края.

*Гражданского воспитания:*

- осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной);

- активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство).

*Духовно-нравственного воспитания:*

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды;
- развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

#### *Эстетического воспитания:*

- восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций;
- ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины;
- природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

#### *Физического воспитания*

- формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

- *Метапредметные результаты:*

#### Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### *- Предметные результаты:*

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.13 Формы итоговой аттестации:** фронтальный опрос, оценка практических умений.

## **2. Учебный план**

### **2.1 Количество часов по каждой теме:**

### 10 класс

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	11	2	9	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
2	Баскетбол	10	2	8	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
3	Акробатика	8	1	7	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
4	Лыжная подготовка	5	1	4	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

### 11 класс

№ п/п	Название модуля /раздела, темы	Количество часов по видам занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	11	2	9	Фронтальный опрос, корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений,

					текущий и промежуточный контроль
2	Баскетбол	10	2	8	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
3	Акробатика	8	1	7	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
4	Лыжная подготовка	5	1	4	Фронтальный опрос Корректировка техники выполнения упражнений, оценка практических умений, текущий и промежуточный контроль
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

### 3. Содержание учебного курса

#### 3.1 Краткое описание тем программы (теоретических и практических видов занятий с указанием количества часов)

##### 10 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1
2.	Легкая атлетика	Метание гранаты 500 гр. Развитие выносливости.	1
3.	Легкая атлетика	Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1
4	Легкая атлетика	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1
5.	Легкая атлетика	Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1
6.	Легкая атлетика	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1
7.	Баскетбол	Штрафные броски. Учебная игра.	1

8.	Баскетбол	Штрафные броски. Эстафеты.	1
9.	Акробатика	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
10.	Акробатика	Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).	1
11.	Акробатика	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1
12.	Акробатика	Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
13.	Акробатика	Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1
14.	Акробатика	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
15.	Акробатика	Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1
16.	Акробатика	Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
17.	Лыжная подготовка	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 2 км.	1
18.	Лыжная подготовка	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1
19.	Лыжная подготовка	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 2 км.	1
20.	Лыжная подготовка	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1
21.	Лыжная подготовка	Бег по дистанции до 3 км.	1
22.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1
23.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1
24.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
25.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1
26.	Баскетбол	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра	1
27.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1
28.	Баскетбол	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра	1
29.	Баскетбол	Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.	1
30.	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
31.	Легкая	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1

	атлетика		
32.	Легкая атлетика	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1
33.	Легкая атлетика	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие силы к-в (подтягивание, пресс).	1
34.	Легкая атлетика	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1

### 11 класс

№ п.п.	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по технике безопасности. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции 600м, 800м.	1
2	Легкая атлетика	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
3	Легкая атлетика	Бег 60 метров с фиксированием результата, низкий старт.	1
4	Легкая атлетика	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
5	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
6	Легкая атлетика	Метание гранаты на дальность.	1
7	Баскетбол	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
8	Баскетбол	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
9	Акробатика	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
10	Акробатика	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
11	Акробатика	Лазание по канату в два приема на скорость.	1
12	Акробатика	Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях.	1
13	Акробатика	Прыжок через коня. Д: Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1
14	Акробатика	Комбинация из разученных элементов.	1

15	Акробатика	Стойка на руках. Поворот боком. Аэробика.	1
16	Акробатика	Прыжок через коня. Опорный прыжок через козла.	1
17	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход.	1
18	Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход.	1
19	Лыжная подготовка	Переход с одного хода на другой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1
20	Лыжная подготовка	Элементы тактики лыжных ходов.	1
21	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3км, совершенствуя технику изученных ходов.	1
22	Баскетбол	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1
23	Баскетбол	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке.	1
24	Баскетбол	Броски мяча со средних и дальних дистанций от головы.	1
25	Баскетбол	Учебная игра. Роль физического воспитания в сохранении творческой активности и долголетия.	1
26	Баскетбол	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
27	Баскетбол	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.	1
28	Баскетбол	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
29	Баскетбол	Нападение через центрального.	1
30	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
31	Легкая атлетика	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
32	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность на результат. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1
33	Легкая атлетика	Бег 2000 м. (д). С фиксированием результата.	1
34	Легкая атлетика	Финиширование. Оздоровительные системы физического воспитания.	1

**3.2 Формы и виды контроля:** текущий и промежуточный контроль, контроль двигательных качеств, контроль техники, корректировка техники выполнения упражнений

#### **4. Комплекс организационно-педагогических условий**

##### **4.1 Ресурсное обеспечение программы:**

- *Материально-техническое обеспечение:*
- спортивная форма и обувь на каждого ученика;
- маты;
- мячи (баскетбольные);
- гимнастические палки;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные.
- *Учебно-методические средства обучения:*
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.
- Учи.ру,
- РЭШ <https://resh.edu.ru/>.
- *Специальное оборудование:*
- мультимедийный проектор;
- экспозиционный экран размером 150х150 см;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы.
- *Информационно-методическое обеспечение:*
- Онлайн-тесты о спорте на портале OnlineTestPad <https://onlinetestpad.com/ru/tests/sport>
- Официальный сайт ВФСК ГТО <https://gto.ru/#gto-method>
- Портал «Лайфхакер» <https://lifehacker.ru/programma-trenirovok-doma/>
- Лаборатория физической культуры и практической психологии <http://self-master-lab.ru/young.html?id=116>
- Официальный сайт Министерства спорта Мурманской области <https://sport.gov-murman.ru/komitet/>
- Академия спорта и спортивной практики. Онлайн образование <https://acadsport.ru>

#### **5. Список литературы:**

1. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010 - 233с.;
3. Методическое пособие для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Общие требования к местам проведения занятий по физической культуре, / под общ. ред. Федченко Н.С. – М.: Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2013;
4. А.В. Царик. Справочник работника физической культуры и спорта. – М.: Спорт, 2018. – 1144 с.;
5. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с.

6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
7. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
8. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
9. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
11. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
12. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок