

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 135»

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет  
Протокол  
от «24» .08.2023г. №09

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Знамова Е.А.  
Приказ от «28».08.2023г. №304

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Мы за здоровый образ жизни (ЗОЖ)»  
для обучающихся  
9 классов

Барнаул, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для 9 классов в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за ЗОЖ» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой части 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.

### Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными 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 игр и возможностью использовать их при организации досуга;

развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Мы за здоровый образ жизни» обучающиеся должны:

*знать:*

правила гигиены повседневного быта;

особенности физического развития школьника;

влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;

показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;  
способы воспитания двигательных способностей;  
основные виды движения;  
виды подвижных игр;  
правила игры;  
малые формы двигательной активности;  
особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

*уметь:*

применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;  
составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;  
вести дневник самоконтроля;  
самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;  
играть в подвижные игры, соблюдая правила;  
применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

*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.

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

Содержание курса:

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни  
Физическое развитие детей школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Гигиена повседневного быта.

Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

Физическое развитие.

Формирование правильной осанки.

Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.

Средства и методы сохранения здоровья.

Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.

Профилактика близорукости.

Глаза – главные помощники человека.

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные виды движения

Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках.

Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры на свежем воздухе.

Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени..

Гигиена повседневного быта

Режим дня школьника

Нормативы ГТО.

Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива ГТО

Средства и методы сохранения здоровья

Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования

Развитие мышц ног

Развития мышц рук, подготовки к выполнению норматива

Развитие гибкости

Развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов. Метание мяча.

Глаза – главные помощники человека

Развитие выносливости

Развитие скоростно-силовых

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Всего, час.
1	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях.	1
1	Гигиена повседневного быта	1
2	Режим дня школьника	1
	Ознакомление с нормативами ГТО.	1
3	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания	2
4	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива ГТО	2
5	Формирование правильной осанки	1
6	Тренируем дыхание	1
7	Воспитание двигательных способностей	1
8	Движение и двигательные действия	1
9	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1
10	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1
11	Средства и методы сохранения здоровья	2
12	Спортивная культура и спортивное воспитание.	2

	Спортивная тренировка и спортивные соревнования	
13	Спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО для развития мышц ног	2
14	Подвижные игры для развития мышц рук, подготовки к выполнению норматива	2
15	Подвижные игры на развитие гибкости	2
16	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г». Игры «Защита укрепления», «Снайперы»	2
17	Глаза – главные помощники человека	2
18	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, деятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	3
19	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени». Игра «Баскетбол на воде»	2
20	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча » Игры «Подвижная цель», «Город за городом	2
	ИТОГО	34