

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНЖЕНЕРНО-ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ЛИЦЕЙ»
ГОРОДА КИРОВА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
9 КЛАСС
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

г. Киров, 2023

Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок учиться быть здоровым и душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения. Создаются условия для понимания ребёнком того, что жизнь человека – это ценность на земле, и, что здоровье его самого, родных, близких и окружающих людей в первую очередь зависит от желания постоянно работать над собой, стать образованным, воспитанным, трудолюбивым.

Цель курса: формирование у учащихся знаний, умений и навыков (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Задачи

- формировать позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.
- обучить безопасности и профилактике несчастных случаев;
- обучить гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- обучить здоровому питанию;
- формировать физическую культуру личности;
- привить детям элементарные гигиенические навыки;

Данная программа рассчитана на 1 учебный год, количество часов - 34.

Форма организации: кружок

Воспитательные задачи:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Содержание программы

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Медико-биологические исследования. Измерение ЧСС в процессе занятий.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Меры личной санитарно-гигиенической профилактики.

Основы методики обучения в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий. Анализ техники нападающего удара.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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**.

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), учить **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 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.

Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, защиты от клещевого энцефалита;
- 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 в своей работе навыки элементарной исследовательской деятельности;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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.

Календарно–тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Формы работы, виды деятельности	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Техника безопасности.	Беседа	1		
2.	Медико-биологические исследования.	Беседа	1		
3.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты.	Практическая работа	1		
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Развитие гибкости.	Практическая работа	1		
5.	Приём и передача мяча снизу. Техника верхней подачи мяча.	Практическая работа	1		
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках Упражнения со скакалками.	Практическая работа	1		
7.	Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости.	Практическая работа Демонстрация	1		
8.	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Верхняя прямая подача мяча	Практическая работа	1		
9.	Верхняя подача мяча в прыжке и прием мяча. Развитие силы.	Практическая работа	1		
10.	Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.	Презентация	1		
11.	Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	Видеофильм. Беседа	1		
12.	Обучение нападающему удару. Игра по упрощённым правилам.	Практическая работа Игра	1		
13.	Нападающий удар. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	Игра.	1		
14.	Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Учебно-тренировочная игра	Беседа Игра.	1		
15.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Двусторонняя игра	Практическая работа Игра.	1		
16.	Совершенствовать подачу мяча. Учебная игра.	Практическая работа	1		

17.	Технико-командные действия игроков.	Беседа	1		
18.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа	1		
19.	Приём мяча снизу. Верхняя подача мяча.	Практическая работа	1		
20.	Верхняя силовая подача мяча. Двухсторонняя игра с заданием.	Практическая работа	1		
21.	Измерение ЧСС в процессе занятий.	Беседа	1		
22.	Двухсторонняя игра с заданием.	Практическая работа	1		
23.	Прием подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа	1		
24.	Прием подач и первая передача в зону 3	Практическая работа	1		
25.	Прием подачи и первая передача в зону 3. Учебная игра.	Практическая работа	1		
26.	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование	1		
27.	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование	1		
28.	Посещение тренировки в ДЮСШ.	Экскурсия	1		
29.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Практическая работа	1		
30.	Учебная игра с привлечением учащихся к судейству	Практическая работа	1		
31.	Соревнование в группах	Соревнование	1		
32.	Соревнование в группах	Соревнование	1		
33.	Соревнование школьные среди классов. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.	Практическая работа Соревнование	1		
34.	Двухсторонняя игра с заданием. Итоговое занятие	Практическая работа Беседа	1		
	Итого		34		