

Рассмотрено
на заседании УМО учителей
ОБЖ и ЗОЖ
Протокол №1 от 31.08.2021 г
_____ О.А. Долгова

Согласовано
зам. директора по УВР
_____ Л.Е. Шамсутдинова

Утверждено
и введено в действие
Приказ №144 от 31.08.2021 г.
_____ Н.В. Голубева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Марафон здоровья»

направление: спортивно-оздоровительное

10-11 класс

Составители: Долгова О.А., Мкртумова Е.А., Левин О.М.
учителя физической культуры

10 КЛАСС

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Марафон здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение правил здорового образа жизни, формирование и укрепление физического здоровья обучающихся в 10 классах направлено на достижение следующих результатов развития:

личностные:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение аргументировать, отстаивать свое мнение.

предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

Первый уровень результатов (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни): правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Второй уровень результатов (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

Третий уровень результатов (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
<p>Раздел 1 . Основы здорового образа жизни. Определять понятие «травма и причины травматизма». Осваивать приемы страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Демонстрировать сведения о строении и функциях человеческого организма. Анализировать влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Демонстрировать различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения. Определять факторы , влияющие на состояние здоровья человека.</p>	Мозговой штурм, дискуссия, беседа, игровые занятия, интерактивные игры, решение ситуативных задач	Проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная
<p>Раздел 2. Спортивные игры. Способствовать обучению техническим и тактическим приемам спортивных игр. Моделировать технику игровых приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Формирование представлений о правилах проведения турниров по спортивным играм. Способствовать формированию представлений об истории возникновения спортивных игр. Общие требования безопасности при проведении соревнований.</p>	Спортивные игры, соревнования, практические занятия	Спортивно-оздоровительная, игровая, общение
<p>Раздел 3. Общефизическая подготовка. Важным моментом является формирование общей культуры движения, подготовка организма к физической деятельности, развитие определенных двигательных и физических качеств. Способствовать формированию физических качеств человека: ловкость, быстроту, меткость, выносливость, силу. Проходить дистанции на время и скорость, контролируя ЧСС. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, входящие в программу ВФСК «ГТО».</p>	Соревнования, пеший туристский поход, ориентирование на местности, практические занятия замеры собственной	Спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, военно-прикладная

<p>Анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории. Способствовать формированию представлений о назначении и боевых свойствах АК-74, устройстве его частей и механизмов, а так же умение и навыки при обращении с оружием. Контролировать выполняемые действия и оценивать итоги. Развивать индивидуальные качества, познавательный интерес и компетенции в области военной подготовки</p>	<p>физической подготовленности, оценка результатов физической подготовки</p>	
<p>Раздел 4. Степень к здоровью. Формирование творческих и интеллектуальных способностей, культуры речи. Осваивать ораторские качества. Расширять свой кругозор, эрудицию в области спорта. Демонстрировать умение креативно мыслить, умение работать в команде, принимать коллективное решение. Демонстрировать основные правила игры в шахматы. Анализировать игровые ситуации. Проводить исследовательскую деятельность. Анализировать и обобщать результаты научной работы. Определять практическую значимость и новизну научных работ. Осваивать и закреплять знания о физической культуре и спорте. Организовывать и проводить простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности.</p>	<p>КВН, настольные игры, соревнования, НПК, олимпиады</p>	<p>Познавательная, проблемно-ценностное, досугово-развлекательная, настольная игра</p>

3. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество занятий
Раздел 1		
1	« Мое здоровье в моих руках»	1
2	Час здоровья	1
Раздел 2		
1	Соревнования по волейболу «Стремительный мяч»	4
2	Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	4
Раздел 3		
1	Общегимназический пеший туристский поход «Тропа туриста»	6
2	Военно-спортивное многоборье	5
3	Подготовка к освоению и сдаче норматива «Неполная сборка и разборка АК - 74»	7
4	Подготовка к освоению и сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	8
5	Легкоатлетический кросс	4
6	Лыжные гонки «Лыжня зовет»	5
Раздел 4.		
1	Предметная олимпиада по физической культуре	10
2	Шахматный турнир « Шахматное королевство»	4
3	НПК «Шаг в мир науки»	8
4	День здоровья	3

11 КЛАСС

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Марафон здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение правил здорового образа жизни, формирование и укрепление физического здоровья обучающихся в 11 классах направлено на достижение следующих результатов развития:

личностные:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение аргументировать, отстаивать свое мнение.

предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности

Первый уровень результатов (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальных реальностей в повседневной жизни): правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; оценка поведения жизненных ситуаций; отстаивание нравственной позиции в ситуации выбора; правильное осуществление двигательных действий и их использования в условиях соревновательной деятельности, и организации собственного досуга; проведение самостоятельных занятий по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения; правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, правила пользования современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Второй уровень результатов (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; развитие индивидуальных двигательных режимов, подбор и планирование физических упражнений, управление своими эмоциями, взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

Третий уровень результатов (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации, и организации совместной деятельности с другими школьниками; получения опыта управления с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
<p>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Определять понятие «Привычки». Раскрывать понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека. Показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья. Демонстрировать ценность здоровья для каждого человека. Демонстрировать правильное отношение к своему здоровью. Выделять слагаемые здоровья. Составлять схему здоровья и ЗОЖ. Анализировать влияние спорта на физическое состояние человека. Давать характеристику правильному и здоровому образу жизни.</p>	Мозговой штурм, дискуссия, беседа, игровые занятия, интерактивные игры, решение ситуативных задач	Проблемно-ценностное общение, игровая, познавательная
<p>Раздел 2. Спортивные игры. Способствовать обучению техническим и тактическим приемам спортивных игр. Моделировать технику игровых приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Формирование представлений о правилах проведения турниров по спортивным играм. Способствовать формированию представлений об истории возникновения спортивных игр. Общие требования безопасности при проведении соревнований.</p>	Спортивные игры, соревнования, практические занятия	Спортивно-оздоровительная, игровая, общение
<p>Раздел 3. Общефизическая подготовка. Важным моментом является формирование общей культуры движения, подготовка организма к физической деятельности, развитие определенных двигательных и физических качеств. Способствовать формированию физических качеств человека: ловкость, быстроту, меткость, выносливость, силу. Проходить дистанции на время и скорость, контролируя ЧСС. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, входящие в программу ВФСК «ГТО». Анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и</p>	Соревнования, пеший туристский поход, ориентирование на местности, практические занятия замеры собственной физической	Спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, военно-прикладная

проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории. Способствовать формированию представлений о назначении и боевых свойствах АК-74, устройстве его частей и механизмов, а так же умение и навыки при обращении с оружием. Контролировать выполняемые действия и оценивать итоги. Развивать индивидуальные качества, познавательный интерес и компетенции в области военной подготовки	подготовленности, оценка результатов физической подготовки	
Раздел 4. Степень к здоровью. Формирование творческих и интеллектуальных способностей, культуры речи. Осваивать ораторские качества. Расширять свой кругозор, эрудицию в области спорта. Демонстрировать умение креативно мыслить, умение работать в команде, принимать коллективное решение. Демонстрировать основные правила игры в шахматы. Анализировать игровые ситуации. Проводить исследовательскую деятельность. Анализировать и обобщать результаты научной работы. Определять практическую значимость и новизну научных работ. Осваивать и закреплять знания о физической культуре и спорте. Организовывать и проводить простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками в игровой деятельности.	КВН, настольные игры, соревнования, НПК, олимпиады	Познавательная, проблемно-ценностное, досугово-развлекательная, настольная игра

3. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Количество занятий
Раздел 1		
1	«Я выбираю здоровье»	1
2	Час здоровья	1
Раздел 2		
1	Соревнования по волейболу «Стремительный мяч»	4
2	Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	4
Раздел 3		
1	Общегимназический пеший туристский поход «Тропа туриста»	6
2	Военно-спортивное многоборье	5
3	Подготовка к освоению и сдаче норматива «Неполная сборка и разборка АК - 74»	7
4	Подготовка к освоению и сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	8
5	Легкоатлетический кросс	4
6	Лыжные гонки «Лыжня зовет»	5
Раздел 4.		
1	Предметная олимпиада по физической культуре	10
2	Шахматный турнир « Шахматное королевство»	4
3	НПК «Шаг в мир науки»	8
4	День здоровья	3

