Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 28.08.2023 Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 28.08.2023 г. № 560 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 28.08.2023 года
протокол № 1
ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 28.08.2023 года
протокол № 1

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Твое здоровье»**

**для 6 класса**
**учитель: Окунева Л.Г.**
**на 2023-2024 учебный год**

Санкт-Петербург, 2023 г.

**Раздел 1**
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. **Нормативно-правовой и документальной основой плана организации внеурочной деятельности являются:**

Федеральный уровень

– Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образованиив Российской Федерации»,

– Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантияхправ ребенка в Российской Федерации»,

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,

– приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерствапросвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675),

– Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,

– Методических рекомендаций по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 25 апреля 2023 г. № ДГ-808/05),

– Методических рекомендаций по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 01 июня 2023 г. № АБ-2324/05),

- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»,

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерацииот 05 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленного ФГОС ООО»,

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования

- Приказ Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПин 1.2.3685-21).

<u>Школьный уровень</u>

1. Устав ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 2337-р от 26.05.2014).

2. «Положение об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС общего образования в ГБОУ школе № 583 Приморского района Санкт-Петербурга» (протокол решения Общего собрания работников от 30.12.2020 № 4, протокол заседания Совета родителей от 29.12.2020 № 4, приказ директора от 30.12.2020 № 621-д).

**2. Назначение программы**

Направление программы – спортивная

**3. Актуальность и перспективность курса внеурочной деятельности**

**Цель:** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровье сбережения**.**

**Задачи**: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

1. формирования способности формулировать и формировать навыки здоровье сбережения;
2. понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
3. формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
4. формирования привычки правильного питания;
5. формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
6. формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями
7. формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
8. ведения активного спортивного образа жизни.

**4. Возрастная группа обучающихся (класс, параллель), на которых ориентированы занятия внеурочной деятельности:** 6 параллель

**5. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по внеурочной деятельности:** 9 часов (1 час в месяц).

**6. Формы и методы работы:**

-туристические походы

-соревнования

-игры по правилам – конкурсы, викторины;

-проектная деятельность**;**

## Раздел 2

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|---|---|---|
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; □ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; □ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; □ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; □ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; □ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; □ готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных | Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; □ осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; □ анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; □ характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями □ техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; □ устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; □ устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; □ устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; □ устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; | выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; □ проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; □ составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; □ осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; □ выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; □ выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); □ передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; □ выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта |

| | | |
|---|---|---|
| представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;  осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;  осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;  способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;  готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест  занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;  освоение опыта | устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. | по учебной дистанции;  демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;  передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);  демонстрировать технические действия в спортивных играх:  баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);  волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);  футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);  тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей. |

| | | |
|---|---|---|
| взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; | | |

## 1. ФОРМЫ УЧЕТА ДОСТИЖЕНИЙ

**Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Твое здоровье» 6 класс**

| № п/п | Наименование раздела | Кол. часов по прогр | Перечень УУД, которые развивает прохождение данного раздела программы | Формы организации и виды деятельности |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 1 | составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, | урок |
| 2. | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 1 | особенности воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; | урок |
| 3. | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 1 | составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, | урок |
| 4. | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 1 | выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; | урок |
| 5. | Настольный теннис | 1 | разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта,; | урок |
| 6. | Настольный теннис | 1 | активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, | урок |
| 7. | Настольный теннис | 1 | разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта | урок |
| 8. | Пионербол | 1 | терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; | урок |
| 9. | Пионербол | 1 | активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, | урок |

**Приложение 3.**

**Приложение к рабочей программе по внеурочной деятельности**
**для 6 класса учителя на 2023-2024 учебный год**

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| **№ п.п.** | Тема занятия | **Дата план** | **Дата факт** |
|---|---|---|---|
| 1 | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 1 неделя | |
| 2 | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 5неделя | |
| 3 | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 9неделя | |
| 4 | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 14неделя | |
| 5 | Настольный теннис | 19 неделя | |
| 6 | Настольный теннис | 23 неделя | |
| 7 | Настольный теннис | 27 неделя | |
| 8 | Пионербол | 31 неделя | |
| 9 | Пионербол | 34неделя | |