

Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение муниципального образования  
город Краснодар  
Екатерининская гимназия № 36

Принято:  
на заседании педагогического совета  
протокол от 30.08.2023г. № 1  
председатель \_\_\_\_\_ Н.Н. Давыдова

Утверждаю:  
Директор МАОУ Екатерининской  
гимназии №36  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Давыдова  
30.05.2023г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Физическая культура как фактор  
сохранения здоровья»

2023

Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психологического и духовного. Следует обеспечить гимназисту возможность сохранения здоровья за период обучения в гимназии, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровью сбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровье сбережения.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из ряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровье сбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и тренеров-преподавателей.

### **Цели программы «Физическая культура как фактор сохранения здоровья:**

- Создание организованно – педагогических, материально- технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровье сбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- Создание материально- технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- Развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровье сбережения, их отдыха, досуга;

### **Задачи программы:**

#### ***Построить модель личности ученика:***

Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.

Осознание себя как биологического, психического и социального существа.

Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.

Правильная организация своей жизнедеятельности.

Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.

Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Потребность в самостоятельной двигательной активности.

Самоконтроль, личностное саморазвитие.

## **1. Планируемые результаты**

- Повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности учащихся
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности учащихся

- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности тренеров-преподавателей в сохранении и укреплении здоровья учащихся.
- Участие в окружных, городских и спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).
- Базовыми компонентами на всех ступенях являются:
- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- введение в содержание воспитания и образования учащихся занятий о своем здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи детям;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические беседы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);
- широкое привлечение учащихся к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса здоровьесберегающих технологий:

- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия**:

1. Убеждать учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха.
2. Во время учебного дня в гимназии проводить динамические паузы, подвижные игры (начальная школа).
3. Следить за выполнением трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности гимназистов в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учетом возрастных особенностей детей.

Применять **разнообразные формы работы:**

1) Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

Дни здоровья.

Организация летних оздоровительных лагерей при гимназии с дневным пребыванием.

3) Урочная и внеурочная работа.

Открытые учебно-тренировочные занятия тренеров-преподавателей и учителей физкультуры.

Открытые тренировочные занятия и общешкольные мероприятия спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной направленности.

### **III. Тематическое планирование.**

#### ***Первое полугодие***

##### Сентябрь

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы ДЮСШ по здоровью и сохранению.

Проведение внутришкольных и участие в городских спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни. Спортивные и подвижные игры. Первенство школ по спортивным играм

##### Октябрь

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в «Президентских состязаниях» и «Президентских спортивных играх» Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей. Первенство школ по спортивным играм

##### Ноябрь

Экскурсии. Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности. Отчеты по проделанной работе по здоровью и сохранению.

##### Декабрь

Первенство школ по баскетболу, гандболу

Участие в городских и областных соревнованиях по баскетболу.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

#### ***Второе полугодие***

##### Январь

«Веселые старты»

Работа по плану зимних каникул

##### Февраль

Военно-спортивные конкурсы.

День Защитника Отечества. Военно-спортивный праздник «Наши папы лучше всех»

Март

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка ко Дню здоровья.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

Всемирный день здоровья.

Первенство округа по л/а кроссу.

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летней период.

Веселые старты.

Проведение экскурсий на природу.

Июнь

Международный день защиты детей.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.