

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Краснощёковского района

МКОУ "Новошипуновская СОШ "



СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УР

Выборнова Р.В.

Протокол № 14 от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора школы

Саклакова Т. В.

Приказ № 57 от «29» 08 2024 г.

**Рабочая программа курса дополнительного образования
«Человек и спорт» в рамках реализации проекта «Точка роста»
для обучающихся 5-9 классов на
2024/2025 учебный год**

Составитель:

Саклаков Ю.В.

Пояснительная записка

1.1 Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа

1. Учебного плана ОУ на 2024-2025 учебный год;
2. Локального акта ОУ

1.2 Общая характеристика внеурочной деятельности «Человек и спорт»

Одним из направлений деятельности современной школы является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Для достижения этой цели большую роль играют предметы «биология» и «физическая культура», преподавание которых позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Биология – дает возможность понять и раскрыть взаимосвязь строения организма и физического развития человека, влияние на организм вредных привычек. Физическая культура позволяет систематически совершенствовать физические качества, навыки выполнения спортивных упражнений, способствующих укреплению здоровья.

Таким образом, проблема формирования здорового образа жизни как компонента физической культуры школьников на основе интеграции содержания учебных дисциплин о человеке является актуальной.

Программа способствует формированию у старшеклассников оптимальной для здоровья и физического развития модели и стратегии поведения, обеспечивающей наилучшую адаптацию во взрослой жизни. Программа нацелена помочь подросткам противостоять отрицательному давлению социальной среды, подготовить подростков к принятию разумных решений.

1.3 Цели и задачи внеурочной деятельности «Человек и спорт» основного общего образования

Цель курса- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

- формирование здорового образа жизни школьников, на основе разработанной программы, направленной на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Задачи программы

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

1.4 Место занятия внеурочной деятельности «Человек и спорт»

Преподавание занятий практикума представляет собой распределение часов в соответствии с учебным планом ОУ. Преподавание рассчитано на изучение занятий практикума «Человек и здоровье» 9 классе в объеме 34 часов (1 час в неделю). Рабочая программа предполагает соотношение освоения учащимися теоретического материала и практического применения знаний.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Человек и спорт»

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения 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).

3. Содержание внеурочной деятельности «Человек и спорт»

Класс	Объем Учебного времени	Разделы программы	Количество учебного времени.
9	34	Человек и спорт	34
		Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека	4
		Раздел 2. Условия формирования дыхательной системы	4
		Раздел 2. Условия формирования дыхательной системы	12
		Раздел 4. Условия полноценного развития системы кровообращения	7
		Раздел 5. Условия нормального функционирования нервной системы и органов чувств	4
		Раздел 6. ЗОЖ как залог высоких спортивных достижений	3

4. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Человек и спорт»

№	Дата по плану	Коррекция	Количество часов	Тема уроков	Примечание
1			1	Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека 1. Экологические факторы, влияющие на здоровье человека	
2			1	2. Экстремальные факторы окружающей среды.	
3			1	3. Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	
4			1	4. Воздействие двигательной активности на организм человека.	
5			1	Раздел 2. Условия формирования дыхательной системы 1. Строение дыхательной системы, значение дыхания	
6			1	2 Дыхательные движения, влияние холода на частоту дыхания	
7-8			2	3 Аэробика как средство развития дыхательной системы	
9			1	Раздел 3. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. .1 Опорно-двигательная система человека и её функции	
10-12			3	2 Физические упражнения для чередования динамической и статической работы. Развитие утомления.	
13-15			3	3 Гимнастика как средство укрепления суставов и развития гибкости	
16-18			3	4 Лёгкая атлетика как средство развития мышечной силы	
19-			2	5 Лыжная подготовка как средство	

20				развития общей выносливости	
21			1	Раздел 4. Условия полноценного развития системы кровообращения 1 Особенности строения ССС.	
22-25			4	3 Средства и способы закаливания.	
26-27			2	4 Велотренажёр как способ нормализации давления	
28			1	Раздел 5. Условия нормального функционирования нервной системы и органов чувств 1. Особенности строения нервной системы и органов чувств	
29			1	2 Бадминтон как средство укрепления зрения	
30-31			2	3 Акробатическая гимнастика как средство развития вестибулярного аппарата	
32-33			2	Раздел 6. ЗОЖ как залог высоких спортивных достижений 1 Рациональное питание как основа правильного функционирования всех систем органов	
34			1	2 Режим дня как средство быстрого восстановления организма	

5. Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Литература для учителя:

1. Анастасова Л.П. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии: Методическое пособие. 6-9 классы. – М.: Вентана-Граф, 2006. -208с.
2. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2008. - № 3. - С. 29-3
3. Барчуков И. С. Физическая культура. - М., 2003. - 255 с.
4. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1999 г.
5. Васильев В.Н. «Утомление и восстановление сил»; М., 1994.

6. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.
7. Величковский Б.Т., Кирпичев В.П., Суравегина. Н.Т. Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М.: – Новая школа – 1997 г.
8. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.
12. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. - 2010. - № 128. - С. 4. 2011 год - год спорта и здорового образа жизни.
13. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.
11. Пропагандистские проекты Минспорта России [Электронный ресурс]// Здоровый образ жизни. - Режим доступа: <http://rfsport.info/>
12. Здоровье [Электронный ресурс]// Здоровый образ жизни, ЗОЖ. - Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>