

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ № 7 Г. КИНЕЛЯ

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

Горлова Ю.Н.

Протокол №1

от «25» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по УВР

Дорожко С.М.

от «28» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ

№7 г. Кинеля

Титова Т.Н.

Приказ №604-ОД

от «28» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спорт и здоровье»

для обучающихся 9 классов

г. Кинель 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. N287 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
2. ООП ООО ГБОУ СОШ № 7 г.Кинеля.

Цель: создание условий для формирования метапредметных компетенций обучающегося.

Задачи реализации программы внеурочной деятельности:

1. Способствовать расширению и углублению знаний о строении жизнедеятельности организма человека.
2. Создать условия для использования полученных знаний для обеспечения охраны и укрепления здоровья.
3. Способствовать развитию умений анализировать, сравнивать, обобщать, делать логические выводы и устанавливать причинно-следственные связи на основе изучения строения и жизнедеятельности органов.
4. Пропагандировать здоровый образ жизни.
5. Способствовать развитию физических качеств, творческих способностей, исследовательских навыков.
6. Способствовать формированию у учащихся практических навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности.
7. Обеспечить качественную подготовку выпускников основной школы к итоговой государственной аттестации по биологии по знаниям раздела «Человек и его здоровье».

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов: Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности является формирование следующих компетенций:

1. Осознание бережного отношения обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях;
2. Умение различать научную и паранаучную информацию о влиянии различных факторов на человека и его здоровье.
3. Сформированность мотивации к учению, познанию и совершенствованию физических качеств
4. Умение прогнозировать возможные последствия воздействия на организм различных факторов, в том числе физических нагрузок;
5. Проявление активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек.
6. Овладение навыками здорового образа жизни.
7. 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).

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятиях
2. Выстраивать последовательность действий на занятии.
3. Высказывать своё предположение (версию), или работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
4. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

5. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
2. Перерабатывать полученную информацию, анализировать, делать выводы;
3. Преобразовывать информацию из одной формы в другую, находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
4. Формирование у учащихся практических навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности.

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной
2. Слушать речь других и вступать в диалог, аргументировать свою точку зрения
3. Совместно договариваться о правилах общения, поведения, игры на занятиях и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика, игрока, капитана, судьи).
5. Приобретение опыта взаимодействия с окружающими (учителями, сверстниками, родителями и др.);
6. Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания:

1. Понятие о здоровом образе жизни;
2. Понятие о здоровье, резервных возможностях организма;
3. Факторы, влияющие на здоровье, факторы сохранения и укрепления здоровья, составляющие здорового образа жизни;
4. Строение и функции органов и систем органов;
5. Влияние физических упражнений на развитие систем органов;
6. Принципы правильного и рационального питания. Правила личной гигиены.
7. Основные группы физических упражнений и их влияние на формирование и функционирование различных органов

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие умения:

1. Объяснять причину нарушения работы органов и системы органов;
2. Обосновывать необходимость соблюдения правил личной гигиены;
3. Делать выводы о физиологических основах здорового образа жизни;
4. Оценивать уровень своего здоровья по основным показателям (паспорт «здоровья»).
5. представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
6. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
7. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности при проведении занятий;
8. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
10. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
11. заботиться о своем здоровье;
12. применять коммуникативные и презентационные навыки;

13. оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
14. находить выход из стрессовых ситуаций;
15. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека	4
2	Раздел 2. Условия формирования дыхательной системы	4
3	Раздел 3. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	10
4	Раздел 4. Условия полноценного развития системы кровообращения.	5
5	Раздел 5. Условия нормального функционирования нервной системы и органов чувств	8
6	Раздел 6. ЗОЖ как залог высоких спортивных достижений	3
	Итого	34

Содержание программы внеурочной деятельности

Раздел 1 «Окружающая среда и здоровье человека»

Здоровье и образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Влияние климатических условий на здоровье человека. Экстремальные факторы окружающей среды. Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия) их влияние на функционирование систем органов.

Раздел 2 Условия формирования дыхательной системы

Анатомо-физиологические особенности аппарата дыхания. Дыхательные движения, влияние холода на частоту дыхания Жизненная емкость легких. Аэробное (кислородное) энергообеспечение двигательной деятельности. Дыхательная гимнастика. Влияние физических упражнений на формирование аппарата дыхания. Аэробика как средство развития дыхательной системы. Методика сочетания дыхания и движения.

Раздел 3. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.

Строение и значение опорно-двигательной системы. Строение и соединение костей. Мышцы, их строение, работа, утомление. Физические упражнения для чередования динамической и статической работы. Гимнастика как средство укрепления суставов и развития гибкости. Гимнастические упражнения без снарядов и с различными гимнастическими снарядами - скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, набивным мячом. Лёгкая атлетика как средство развития мышечной силы. Бег, спортивная ходьба, прыжки. Лыжная подготовка как средство развития общей выносливости, координационных способностей

Раздел 4. Условия полноценного развития системы кровообращения.

Состав и значение крови. Работа сердца, круги кровообращения. Иммуитет и здоровье. Профилактика нарушений деятельности сердечнососудистой системы. Средства и способы закаливания. Занятия на велотренажерах.

Раздел 5. Условия нормального функционирования нервной системы и органов чувств

Строение и значение нервной системы. Головной и спинной мозг. Органы чувств и их анализаторы. Профилактика нарушения зрения. Бадминтон как средство укрепления зрения. Акробатическая гимнастика как средство развития вестибулярного аппарата.

Раздел 6. ЗОЖ как залог высоких спортивных достижений

Рациональное питание как основа правильного функционирования всех систем органов. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важнейший экологический фактор. Рациональное питание и культура здоровья. Режим дня как средство быстрого восстановления организма. Биоритмы и причины их нарушений. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.