


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан


Кукморский муниципальный район

МБОУ "ООШ д. Починок-Сутер"

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО
естественно-научного
цикла


 Гайнанова
Р.К.
Протокол №1 от «23»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УР


Исмагилова Н.Н.
Протокол №1 от «24»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕН
О

Директор


Гильманова А.А.
Приказ №91
от «31»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу «Спорт и здоровье»
для обучающихся 5 – 7 классов

д.Починок-Сутер 2023

Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и здоровье» - спортивно-оздоровительная

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Спорт и здоровье» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ спортивно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы «Спорт и здоровье»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся, привлечение социума (родителей, административный персонал, дошкольники).

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- формирование у обучающихся о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- Соблюдение режима дня, закаливание организма, выполнение утренней зарядки
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся в связи с социумом;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Спорт и здоровье» обучающиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы, обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судей;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований

Содержание курса

Знания о здоровье

- Умей себя вести. Уроки этикета.
- Закаливание: как закаляться. Обтирание и обливание.

- Умей сказать нет. тренингбезопасного поведения
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика:

Практика: Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Гимнастика:

Практика: Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Опорные прыжки, со скакалкой. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Круговая тренировка.

Баскетбол:

Практика: Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Бадминтон:

Практика: обучение и совершенствование перемещения, удары, подачи, одиночная и парная игра

Лыжная подготовка

Практика Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона

Волейбол:

Практика: Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Снайперы». Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

Инструкторская практика: жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований по видам спорта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Теоретически занятия	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о здоровье					

1.1	Знания о здоровом образе жизни	2	2	0	https://www.myfitnesspal.com/ http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Нравственное здоровье					
2.1	Развитие нравственного здоровья	2	1	1	http://www.takzdorovo.ru/ http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	http://www.takzdorovo.ru http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura /
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	0	5	https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-po-fizicheskoy-kultur
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5	0	5	https://edsoo.ru/constructor/1470714/# http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	0	4	https://edsoo.ru/constructor/1470714/# http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura http://www.openclass.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura http://www.openclass.ru
2.5	Спортивные игры. Бадминтон (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura http://www.openclass.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Теоретически занятия	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о здоровье					

1.1	Знания о здоровом образе жизни	2	2	0	https://www.myfitnesspal.com/ http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Нравственное здоровье					
2.1	Развитие нравственного здоровья	2	1	1	http://www.takzdorovo.ru/ http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	http://www.takzdorovo.ru http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura /
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	0	5	https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-po-fizicheskoy-kultur
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5	0	5	https://edsoo.ru/constructor/1470714/# http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	0	4	https://edsoo.ru/constructor/1470714/# http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura http://www.openclass.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura http://www.openclass.ru
2.5	Спортивные игры. Бадминтон (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura http://www.openclass.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Теоретически занятия	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о здоровье					

1.1	Знания о здоровом образе жизни	2	2	0	https://www.myfitnesspal.com/ http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Нравственное здоровье					
2.1	Развитие нравственного здоровья	2	1	1	http://www.takzdorovo.ru/ http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	1	1	http://www.takzdorovo.ru http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura /
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	0	5	https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-po-fizicheskoy-kultur
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5	0	5	https://edsoo.ru/constructor/1470714/# http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	0	4	https://edsoo.ru/constructor/1470714/# http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	4	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura http://www.openclass.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura http://www.openclass.ru
2.5	Спортивные игры. Бадминтон (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura http://www.openclass.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	30	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

«Мой друг физкультура» для 5-7 классов

Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 2021 г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр.- М.:ВАКО, 2021 г. - / Мастерская учителя.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>