

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
Г.Нурлат РТ

<p>«РАССМОТРЕНО»: на заседании ШМО  (Шамсутдинова Л.А.) Протокол № 1 от <u>29</u> августа 2023 г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»: Заместитель директора по УР  (Леонтьева О.С.) <u>29</u> августа 2023 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»: Директор МАОУ «СОШ № 4» г.Нурлат  (Фасхутдинов Р.Х.) Приказ № <u>101</u> от <u>29</u> августа 2023 г.</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни»

для обучающихся 9 класса

Количество часов - 34 часа

Учитель: Михайлова Оксана Вячеславовна

г.Нурлат 2023 г.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Учебного плана муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 4 г. Нурлат на 2023-2024 учебный год.

-Методического пособия Внеурочная деятельность Макеева А.Г. 8-9 класс

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новые стандарты образования предлагают внесения значительных изменений в структуру и содержания, цели и задачи образования. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Главное осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования, что и является одной из возможных моделей реализации внеурочной деятельности.

Настоящая программа создает условия для социальной самореализации личности ребенка. Программа внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» является дополнением к курсам «Физической культуры».

Цель внеурочной деятельности: организация условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многократного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время. Создание воспитательной среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Цель внеурочной формы занятия состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам

Спорт и здоровый образ жизни — внеурочная форма занятия в общеобразовательном учреждении. Кружок «Спорт и здоровый образ жизни» в основной школе реализуется в рамках спортивно - оздоровительной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что она способствует развитию ценностного, интеллектуального и творческого потенциала школьников, является средством их организации.

Программа курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» для 9 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт.);

Программа курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружке физической культуры. Содержание занятий в форме внеурочной работы определяется с учетом возраста школьника.

Занятия в кружке «Спорт и здоровый образ жизни» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- формирование правильного поведения в разных жизненных ситуациях;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

В основу планирования внеурочных форм было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей.

В 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи,

содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Важнейшим требованием проведения современного занятия спортивно - оздоровительной направленности является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа внеурочной деятельности разработана для реализации в 9 классах общеобразовательной школы и проводится в форме **интенсива**. На реализацию программы отводится 34 часа.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре и здоровому образу жизни.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре,

языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и обществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом религиозных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно – полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения знания «здоровый образ жизни и спорт». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно – половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике,

в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирование и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития

и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение внеурочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать внеурочную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепления умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе внеурочной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Учебно-тематический план программы

9 КЛАСС

№	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Здоровый человек Инструктаж по ТБ по спортивным играм .	Основные качества здорового человека. Выявление факторов, влияющих на здоровье человека. Спортивные игры.	1
2	Каша – еда наша Спортивная игра-волейбол	Выбор блюд для завтрака. Крупы. Питательная ценность крупы. Виды каши. Рекомендации по приготовлению каши.	1
3	Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом? Спортивная игра-футбол	Эмоции в жизни человека. Положительные и отрицательные эмоции. Гнев. Причины детского гнева (слова, поступки и пр.). Обсуждение поведения ребенка в конкретных ситуациях.	1
4	Комфортное пребывание ребенка в школе	От чего зависит комфортное пребывание ребенка в школе? Детские страхи. Психологический тренинг. Спортивные игры.	1
5	Спорт в нашем городе Посещение плавательного бассейна	Знакомство уч-ся с городскими спортивными секциями, клубами, школами.	1
6	Мифы и факты о курении и токсикомании Подготовка к сдаче норм	Выяснение причин, почему люди начинают курить. Влияние сигарет на умственные способности, общее самочувствие ребенка. Активные и пассивные курильщики.	1

	ГТО	Способы отказа от курения.	
7	Нужные и вредные лекарства Спортивные игры.	Болезни, вызванные нехваткой витаминов, микроэлементов. Иммунитет. О пользе и вреде лекарственных препаратов.	1
8	Перед тобой незнакомец Равномерный бег.	Критическое восприятие детьми незнакомых взрослых. Закон четырех «не» Решительные действия в минуты опасности.	1
9	Права и ответственность Спортивные игры.	Знакомство с нормативными документами образовательного учреждения: <ul style="list-style-type: none"> • Устав образовательного учреждения. • Правила внутреннего распорядка. 	1
10	Разговор о правильном питании. Подтягивание из виса, из виса лежа.	Разнообразие питания. Гигиена питания. Режим питания. Рацион питания. Культура питания. Энергия пищи.	1
11	Сквернословие и здоровье Посещение ледового Дворца	Знакомство с понятием «сквернословие» Влияние сквернословия на человека, животных, растения. Культура речи.	1
12	Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения. Спортивные игры.	Признаки конфликтной ситуации. Разбор конкретных ситуаций, приводящих к конфликту. Обучение способам выхода из конфликта	1
13	Закаливание Силовые упражнения	Значение закаливания для сохранения здоровья. Виды закаливания (закаливание солнцем, закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание паром, закаливание запахом).	1
14	Опасная сигарета Встречи со спортсменами города	Табачный дым, его влияние на организм. Правила противостояния курению: занятия спортом, умение сказать «нет». Они не курят (конкретные примеры знаменитых спортсменов, артистов, политиков)	1
15	Энергетические напитки Спортивные игры.	Плюсы и минусы энергетических напитков. Мнения врачей о потреблении энергетических напитков. Советы для употребляющих энергетические напитки.	1
16	Правильное и неправильное использование медикаментов Встреча с медицинскими работниками	Правила обращения с лекарственными препаратами. Медикаментозная зависимость. Негативные последствия передозировки лекарств. Первая помощь при отравлении лекарствами	1

17	Умение отвечать за себя Эстафеты	Правовая культура человека. Необдуманные поступки. Единичное употребление ПАВ, сбыт и хранение ПАВ. Законопослушное поведение.	1
18	У меня такой характер Упражнения на развитие гибкости	Знакомство с понятием «характер». Черты и особенности характера. Методы воспитания характера.	1
19	Разрешение конфликтов без насилия. Спортивные игры.	Негативные последствия конфликтов. Типичные конфликтные ситуации в среде молодежи. Правила разрешения конфликтов.	1
20	Привычки и здоровье Посещение ледового Дворца	Разбор понятия «привычка». Привычки, сохраняющие и укрепляющие здоровье.	1
21	Привычки и здоровье Экскурсия по парку	Разбор понятия «привычка». Привычки, сохраняющие и укрепляющие здоровье. Привычки, вредящие нашему здоровью.	1
22	Пищевые добавки и витамины Равномерный бег.	Основные пищевые добавки. Влияние пищевых добавок на организм человека. Влияние витаминов на организм человека. Содержание витаминов в продуктах питания. Полезные и вредные витамины	1
23	Токсичные вещества и ПАВ Спортивные игры.	Осторожность в обращении с неизвестными веществами. Правила техники безопасности при обнаружении токсичных веществ и ПАВ.	1
24	От пороков - до недугов Поднимание туловища.	Пороки человека (лень, безделье, гнев, злость, зависть, лживость, клевета, грубость, страх, трусость) Негативные последствия пороков человека (табакокурение, употребление алкоголя, употребление ПАВ).	1
25	Воля и ее развитие. Развитие физических возможностей Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	Знакомство с понятием «воля». Волевые качества личности. Волевые люди (примеры известных людей, которые добились успеха, благодаря своей настойчивости и большой силе воли) Скрытые возможности человеческого организма и меры, которое можно предпринять (занятия физкультурой и спортом, правильная осанка, умение снять нервное напряжение).	1
26	Мой информационный мир Спортивные игры.	Источники информации (ТВ, видео, Интернет) Информация, подаваемая с экрана ТВ. Компьютерная и игровая зависимость.	1
27	Олимпийские игры	История зарождения олимпийского	1

	древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжок в длину с места.	движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	
28	Режим дня и его основное содержание. Упражнения для развития координации	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
29	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом Игры на свежем воздухе	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	1
30	Умение отвечать за себя Бег на короткие дистанции	Правовая культура человека. Необдуманные поступки. Единичное употребление ПАВ, сбыт и хранение ПАВ. Законопослушное поведение.	1
31	Сколько прав у ребенка? Поход в музей	История создания Конвенции о Правах Ребенка. Конвенция – особый документ, защищающий интересы детей.	1
32	Употребление табака, никотиновая зависимость Игры на свежем воздухе	Изучение законов, ограничивающих употребление табака. Традиционные и народные средства для борьбы с курением.	1
33	Итоговое занятие Посещение школьного музея	Диспут, конференция,	1
34	Заключительное занятие Посещение спорткомплекса	Откровенный разговор	1
ИТОГО			34

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	
	Примечание	
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 8 – 9 классы. – М.: ВАКО, 2018.	
1.3	Андреева Е. А. Как определить, курит ли ваш ребенок? М.: АСТ, 2006.	
1.4	Пластинина Ю.Л. Круглый стол «Береги здоровье смолоду!». // Классный руководитель. – 2022. - № 5. – с. 52.	Дополнительная литература по здоровому образу жизни

1.5	Громова Ю.О. Классный час «Вся правда о курении». // Классный руководитель	
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.7	Зуева С.В. «Рациональное питание» // Классный руководитель. – 2022. - № 4. – с. 25.	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.8	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
1.9	Видеофильмы по основным разделам и темам	