

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Оричевского района

МОКУ СОШ с. Коршик

РАССМОТРЕНО

методсоветом



Булдакова С.Г.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Булдакова С.Г.

Приказ № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Рыболовлева Е.А.

Приказ № 89
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью»

для обучающихся 9 класса

Программу разработал:
Учитель биологии
Прозорова К.В.

с. Коршик 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 9 класса «Путь к здоровью» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования; основной образовательной программы основного общего образования МОКУ СОШ с. Коршик на 2023-2024 учебный год.

- Программа «Путь к здоровью» направлена на формирование здорового и безопасного образа жизни, а также организацию работы по её реализации. Программа составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (постельный режим). Неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
 - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**.
- Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- **определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- **проговаривать** последовательность действий на занятии;
- **учить высказывать** своё предположение (версию), **учить работать** по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- **слушать и понимать** речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах;
- привлечение родителей к совместной деятельности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- 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).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, защиты от клещевого энцефалита;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать в своей работе навыки элементарной исследовательской деятельности;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности, как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержания программы курса внеурочной деятельности

«Путь к здоровью»

9 класс

Теоретические занятия – 7 (часов)

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Медико-биологические исследования. Измерение ЧСС в процессе занятий.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Меры личной санитарно-гигиенической профилактики.

Основы методики обучения в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий. Анализ техники нападающего удара.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельности учащихся	Дата
1.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Техника безопасности.	Беседа	6.09
2.	Медико-биологические исследования.	Беседа	13.09
3.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты.	Практическая работа	20.09
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя и нижняя передача мяча в парах Развитие гибкости.	Практическая работа	27.09
5.	Приём и передача мяча снизу. Техника верхней подачи мяча.	Практическая работа	2.10
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках	Практическая	4.10

	Упражнения со скакалками.	работа	
7.	Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Развитие ловкости.	Практическая работа Демонстрация	18.10
8.	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Верхняя прямая подача мяча.	Практическая работа	25.10
9.	Верхняя подача мяча в прыжке и приём мяча. Развитие силы.	Практическая работа	1.11
10.	Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.	Презентация	8.11
11.	Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	Видеофильм. Беседа	15.11
12.	Обучение нападающему удару. Игра по упрощённым правилам.	Практическая работа Игра	29.11
13.	Нападающий удар. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	Игра.	6.12
14.	Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Учебно-тренировочная игра	Беседа Игра.	13.12
15.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Двусторонняя игра	Практическая работа Игра.	20.12
16.	Совершенствовать подачу мяча. Учебная игра.	Практическая работа	27.12
17.	Технико-командные действия игроков.	Беседа	10.01
18.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа	17.01
19.	Приём мяча снизу. Верхняя подача мяча.	Практическая работа	24.01
20.	Верхняя силовая подача мяча Двухсторонняя игра с заданием.	Практическая работа	31.01
21.	Измерение ЧСС в процессе занятий.	Беседа	7.02
22.	Двухсторонняя игра с заданием.	Практическая работа	14.02
23.	Прием подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа	28.02
24.	Прием подач и первая передача в зону 3	Практическая работа	7.03
25.	Прием подачи и первая передача в зону 3.	Практическая	14.03

	Учебная игра.	работа	
26.	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование	21.03
27.	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование	28.03
28.	Посещение тренировки в ДЮСШ.	Экскурсия	2.04
29.	Игра в волейбол по основным правилам привлечением учащихся к судейству	Практическая работа	4.04
30.	Учебная игра с привлечением учащихся судейству	Практическая работа	18.04
31.	Соревнование в группах	Соревнование	25.04
32.	Соревнование в группах	Соревнование	16.05
33.	Соревнование школьные среди классов Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.	Практическая работа Соревнование	23.05
34.	Двухсторонняя игра с заданием. Итоговое занятие	Практическая работа Беседа	30.05

Список литературы

1. Учебно - методическое пособие для учителей «Здоровье» 1 - 11 классы авторы: В.Н Касаткина, Л.А. Щеплягина. М., 2005.
2. Учебник «Физическая культура» 5-7 класс Виленский М.Я. М., 2002.
3. Учебник «Физическая культура» 8-9 класс. Лях В.И., Зданевич А.А. М., 2005.
4. Учебное пособие «Физическая культура» Волков В.Ю., Загоруйко В. И. М., 2004.
5. Учебник 8-9 класс. «Физическая культура». Лях В.И., Зданевич А.А. М., 2005.
6. Учебник 8-9 класс. «Физическая культура». Любомирский Л.Е. М., 1997.
7. Учебное пособие «Физкультура и здоровье». Пропастин Г.Н. М., 1979.
8. Учебное пособие «Возрастная физиология и школьная гигиена». Хрипкова А.Г., М., 1990.
9. Учебное пособие «Физкультура без травм». Велитченко В.К. М., 1993.
10. Учебное пособие. Физкультура и спорт. «Раздумья о здоровье». Амосов Н. М. М., 1987 .
11. Учебное пособие. «Здоровье и физическая культура. Куколевский Г..М. Медицина М.. 1979.
12. Сборник программ. «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде». Шипицына Л.М. Изд. «Образование-Культура». Санкт-Петербург, 2003.