

ГБОУ "СОШ-ДС С.П. Алхасты"

Согласовано

Заместитель директора по ВР
_____ Сампиева М.М.

от «___» _____ 2023 г.

Утверждаю

Директор

/ _____ / Костоева Л.Э.

«14» августа 2023г.

Приказ №131

Рабочая программа

Внеурочной деятельности по

Физической культуре

«здоровое будущее»

1 час в неделю (34 часа в год)

В 8 классах

2023/2024 учебный год

с.п. Алхасты

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Формирование:

- > представлений 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;
- > навыков конструктивного общения;
- > потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- > осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- > правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- > элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- > упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты освоения программы

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- > **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- > **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- > **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» является формирование следующих умений:

- > **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, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое будущее» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- > Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- > Проговаривать последовательность действий на уроке.
- > Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, 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 уроке.
- > Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- > Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- > 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).
- > Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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

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

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Физическая культура как область знаний			
История и современное развитие физической культуры			
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.		
2	Цель и задачи современного олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.		
3	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.		
4	Создание Олимпийского комитета в дореволюционной России. Первые олимпийские чемпионы.		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
5	Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.		
6	Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.		
7	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств		
8	Влияние развития физических качеств на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.		
9	Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий		
10	Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём). Признаки утомления организма во время физической подготовки		
11	Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств		
12	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
Физическая культура человека.			
13	Закаливание как средство укрепления здоровья человека. Правила безопасности и гигиенические требования.		
14	Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация самостоятельных занятий физической культурой.			
15	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.		
16	Безопасность одежды и обуви.		
17	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.		
18	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.		
Оценка эффективности занятий физической культурой			
19	Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием, физической подготовленностью.		

20	План занятия физической подготовкой и его оформление		
21	Ведение дневника самонаблюдения. Оценка физической подготовленности.		
22	Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой.		
23	Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся VI класса.		
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
2	Виды двигательной деятельности.		
25	Упражнения для коррекции фигуры.		
26	Упражнения для профилактики нарушений зрения.		
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		
28	Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности суставов.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
29	Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры.		
30	Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		
31	Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		
32	Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.		
33	Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.		
Прикладно-ориентированная физическая подготовка			
34	Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности		