

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЗАЛИВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

404331, Волгоградская область, Октябрьский район,

х. Заливский, ул. Центральная, 11

тел. 8(84475) 6 51 10

РАССМОТРЕНО

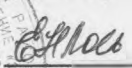
на заседании педагогического

совета школы

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ «Заливская СШ»

 Е.Н.Лось

Приказ № 126 от 30.08.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса по предмету физическая культура

спортивно-оздоровительного направления

«Основы физической подготовки» в рамках ФГОС ООО для 10 класса

на 2021-2022 учебный год

Разработчик программы:

Карецкая Наталья Михайловна

учитель физической культуры.

х.Заливский 2021г.

Содержание

1. Вступление. Обоснование программы.
2. Содержание программы.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическая часть.
5. Список литературы для учителя и учащихся.

Цель и задачи программы: создание педагогических условий для сохранения и развития здоровья учеников на основе выработки и закрепления навыков здорового образа жизни.

Нормативно-правовые обоснования программы:

1. Постановление Правительства РФ от 29.05.2002г. № 363 «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Образования Российской Федерации от 15.05.2000г. № 1418 «Об утверждении Положения о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения».
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005)

II. Вступление. Обоснование программы.

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности.

Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей, и не случайно в последние годы в нашей стране пристальное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья. Особенно большую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. Неразумный образ жизни часто ведет к болезням, потере трудоспособности и преждевременной старости. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно учить ребенка сохранять и укреплять свое здоровье, заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собой и миром. Важно помнить, что педагог, как и врач должен всегда придерживаться заповеди «не навреди»: ни в коем случае нельзя действовать методом давления на еще не окрепшую психику ребенка.

На настоящий момент здоровье детского населения России оценивается как критическое: ухудшаются показатели физического и психологического развития детей, возросло число хронических и инфекционных заболеваний, отмечается рост социально обусловленных болезней. Особую тревогу вызывают проблемы, связанные с социальной дезориентацией подростков: пропаганда насилия, ложной свободы поведения, разнузданная реклама потребления алкогольных напитков и т. д. Специалисты отмечают также ухудшение состояния здоровья учащихся от начальной школы к старшим классам.

Забота о здоровье учащихся представляется весьма актуальной педагогической задачей и связывается с необходимостью усиления гигиенического контроля и внедрения дифференцированного подхода в обучение.

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

В последние годы понятие «здоровье» применительно к школьникам чаще звучит в отрицательном значении (нет здоровья). Между тем каждый школьник должен стать человеком, имеющим социальную цену, основное качество которого – здоровье, обучение здоровью и здоровьесберегающим технологиям.

В современном мире злоупотребление алкоголем, наркотиками, никотином и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По предположительным подсчетам экспертов ВОЗ, жители планеты тратят на все эти вещества денежных средств больше, чем на питание, одежду, образование и медицинское обслуживание, вместе взятые. По данным ВОЗ, суммарное количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

Актуальность проблемы профилактики определяется изменением наркоситуации в нашей стране, основной тенденцией которой является катастрофический рост числа наркозависимых, алкоголезависимых, прежде всего, среди детей и подростков.

Распространение наркомании, алкоголизма, табакокурения, особенно среди молодого населения России, приняло за последнее десятилетие угрожающие размеры и приобрело черты социального бедствия. Экономическая нестабильность, утрата молодежью ясных жизненных перспектив, обеднение духовной культуры и неспособность усилиями только правоохранительных органов противостоять активизации деятельности этому злу в стране, привели к тому, что в употребление всех этих веществ началось массовое вовлечение самой уязвимой перед этим злом часть общества – детей и подростков.

Причин, толкающих ребят на употребление тех или иных одурманивающих веществ, много. Вот некоторые из них: любопытство, бегство от реальности и самого себя, низкая самооценка, давление сверстников, чувство протеста. Играть роль и социально-экономические факторы современного общества – это и экономическое расслоение общества, и безработица, и снижение мотивации к обучению, и потеря престижности многих профессий, и легкая доступность алкоголя, сигарет, наркотиков, токсических веществ. Длительный и постоянный просмотр телевизионных развлекательных программ, боевиков и т.д., препятствуют развитию творческих возможностей, воспитывает пассивное отношение к жизни. Среди социально-

психологических факторов преобладают: жестокое обращение с подростком в семье, эмоциональное отвержение со стороны матери, ослабление контроля в неблагополучной семье, нарушение общения с коллективом класса или группой, принадлежность к группе сверстников, где допускается прием алкоголя, наркотиков, никотина.

Кроме роста числа лиц, злоупотребляющих алкоголем, наркотическими веществами и больных алкоголизмом, наркоманией, отмечается увеличение объема негативных медико-социальных последствий наркомании. Это возросшая в 7 – 11 раз смертность, увеличение в десятки раз числа суицидальных попыток, а также сопутствующих болезней: в первую очередь, СПИДа, инфекционных гепатитов, венерических болезней, туберкулеза и других заболеваний. ВИЧ-инфекции зарегистрированы не только у подростков и детей в возрасте 11 – 14 лет, но и у младенцев, заразившихся от ВИЧ-инфицированных матерей, больных наркоманией. Причем в настоящее время около 40% госпитализаций в психиатрические клиники составляют подростки с девиантными формами поведения в сочетании с наркотизацией и токсикоманией. Таким образом, исходя из возрастных особенностей большинства наркозависимых (13 – 24 лет), под угрозой, фактически, оказалось будущее страны. Очень высокая криминогенность среди лиц, злоупотребляющих наркотиками и другими ПАВ.

Программа курса «За здоровый образ жизни» в рамках программы «Мой выбор» проводится в целях профилактики алкоголизма, табакокурения, наркомании и СПИДа среди молодежи, пропаганды здорового образа жизни и направлена на обучение умению противостоять различным факторам риска, выработку и развитие навыков защиты.

Программа курса предусматривает разбор факторов, влияющих на нравственность, мораль подрастающего поколения. Одним из таких факторов являются СМИ, без которых современному человеку жить крайне сложно. Но роль СМИ неоднозначна. На занятиях учащиеся составляют «Шкалу мнений» о пользе и вреде человеку и обществу от СМИ. Особо анализируются передачи, пропагандирующие насилие и жестокость, которые развращают людей, наносят в целом вред здоровью. При разборе передач, реклам учащиеся делают свой выбор, что им полезно и что вредно, при этом каждый обосновывает его. Не всегда этот выбор способствует формированию ЗОЖ, но характеристика предполагаемых последствий заставляет учеников проанализировать свой выбор. Ведь критическое осмысление что полезно, а что нет, каким примерам следовать, чему можно подражать, а чему нельзя, это и есть осознанный выбор человека в его становлении как личности.

Поскольку материал данного курса не подкреплен конкретным учебным пособием, то преподавание его предполагается вести в основном в виде лекций. Занятия проводятся в виде лекций, практических занятий, просмотра фильма, самоанкетирования. Но в то же время педагог вправе выбирать для себя любую форму ведения урока. Контроль осуществляется путем индивидуального (устного, письменного) опроса, диктанта, тестового контроля, проверки заполнения анкет. Программа элективного курса предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья. При изучении каждого раздела курса предусмотрены практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать, прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать, имеющиеся у ученика бытовые представления, и излагаемое ему научное содержание проблем. Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепление здоровья.

Цели и задачи

Цель занятий – формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. При этом соблюдается определенная последовательность: сначала у учащихся формируется представление о предмете или явлении,

затем вырабатывается соответствующее отношение к нему и далее осваиваются адекватные способы поведения в данной ситуации.

Цель курса: углубление теоретических знаний учащихся о видах вредных привычек, причинах их возникновения и увеличения распространенности в России, мерах борьбы и профилактики вредных зависимостей, последствиях для организма человека в современном аспекте, а также получение практических навыков оценки степени влияния той или иной вредной привычки на организм, используя биологические методы оценки физического состояния и физической подготовленности.

Задачи:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья.
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни.
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе.
- Получение знаний о степени вредного воздействия каждого вида вредной зависимости на органы и системы организма, продолжительность жизни, уровень работоспособности, уровень психического и социального здоровья, генетический уровень, о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками.

Реализация программы направлена на формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие.

При реализации учебной программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы учебной деятельности учащихся.

Планируемый результат.

В результате проведенного учебного курса учащиеся должны иметь представление:

-о вредных привычках и их последствиях;

-о ценности жизни

должны осознавать

- необходимость защищать себя, свою жизненную позицию;

- необходимость личного контроля над ситуацией, умения принимать на себя ответственность за собственную жизнь.

должны уметь:

-применять свои знания в жизни;

-правильно оценивать ситуации и решать создающиеся проблемы;

-противостоять групповому давлению;

-вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

Элективный курс для профильной подготовки учащихся 10 класса посвящён одной из главных проблем – сохранение здоровья у подрастающего поколения. Курс предметно – ориентированный, рассчитан на 34 часа. Элективный курс “За здоровый образ жизни” поможет школьникам дать научные ответы на многие волнующие вопросы.

Содержание, структура соответствует возрастным особенностям 16-летних подростков, так как в этот период перед школьниками стоит много проблем, которые касаются их здоровья, на

которые они стараются найти правильные ответы и тесно взаимосвязан с предметом ОБЖ, углубляет валеологические знания школьников.

Форма контроля образовательных достижений учащихся, критерии оценивания:
Итоговая оценка по данному элективному курсу ставится по системе «зачет» - «незачет». «Зачет ставится, если ученик посетил 2/3 рабочего времени.

III. Содержание программы.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих основных задач физического воспитания в школе:

- 1.укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся развитие основных двигательных качеств
- 2.обучение жизненно-важным и спортивным двигательным навыкам и умениям приобретение знаний в области гигиены, основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни
- 3.воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
- 4.воспитание нравственных и волевых качеств
- 5.борьба с вредными привычками: табакокурением, наркоманией, алкоголизмом.

Для удовлетворения естественной потребности детей и подростков в движениях применяется наряду с основной формой физического воспитания – уроком физической культуры, также гимнастика до учебных занятий, физкультминутки на общеобразовательных уроках (преимущественно в младших классах), игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты, во второй половине дня, занятия в различных спортивных и оздоровительных кружках. Предлагается дифференцированный подход с учетом работы с детьми разного возраста. Вся работа по физическому воспитанию учащихся направлена против утомления их на общеобразовательных уроках, на обеспечение активного отдыха детей после занятий, укрепление здоровья и совершенствование физической подготовленности посредством систематических занятий на уроках физической культуры и других формах физкультурной работы в соответствии с возможностями каждой возрастной группы и учетом условий конкретной сельской школы.

IV. Учебно-тематический план к программе «Основы физической подготовки»

№ п.п	Название темы	Кол-во часов			Форма проведения	Образовательный продукт
		всего	лекции	практика		
1.	Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики	3	1	2		Написать конспект утренней гимнастики

2.	Подвижные игры и эстафеты в распорядке дня учащихся	5	1	4		Описать 1 игру и 3 эстафеты
3	Вредные привычки и здоровье нации.	5	5			
4.	Беседа «О вреде табакокурения»	2	2	-		Нарисовать плакат
5.	Беседа «О вреде наркомании»	3	3	-		
6.	Беседа «О вреде употребления алкоголя»	2	2	-		
7.	“Болезни поведения” или болезни ИПП	3	3			
8.	Ответственность Законодательство РФ	3	3			
9.	Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом	2	2	-		Составить примерный план занятий на 1 месяц
10.	Практическое занятие «Техника оздоровительного бега»	3	-	3		
11.	Зачетное занятие	3	2	1		
	Итого	34	24	10		

V. Методическая часть.

При изучении курса «Основы физической подготовки» весь материал разбит на 3 блока:

В первом блоке школьникам даются знания и умения по физкультурно-оздоровительной работе в режиме дня школьников (помимо уроков физической культуры из программы школы). Для предупреждения утомления и поддержания умственной работоспособности на оптимальном уровне в течении дня, недели, месяца и учебного года даются рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики до учебных занятий продолжительностью 10-15 минут ежедневно. Приводятся различные комплексы гимнастических упражнений. На практическом занятии изучаются эти комплексы и дается задание школьникам самостоятельно написать конспекты нескольких вариантов утренней гимнастики. Также рассматриваются игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты,

которые можно использовать на удлинённых переменах, на прогулках, при играх во второй половине дня для обеспечения активного отдыха детей после занятий, укрепления здоровья и совершенствования физической подготовленности при последующих занятиях на уроках физической культуры. На практических занятиях изучаются различные варианты игр и эстафет, после чего школьники получают задание: самостоятельно описать одну игру и три разные эстафеты в виде красочно оформленного конспекта или схемы.

Во втором блоке школьникам в виде беседы дается материал о воздействии на детский организм таких вредных привычек, как табакокурение, наркомания, употребление алкоголя. По мере изучения материала школьники получают задание: самостоятельно нарисовать плакат, рисунок или составить частушку, стих, слоган о борьбе с вредными привычками.

В третьем блоке путем лекций и практических занятий рассматривается методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом, организация занятий, гигиенические основы оздоровительного бега, борьба с травматизмом, правильный подбор одежды и обуви, классификация и содержание частных методик оздоровительного бега, методы самоконтроля при занятиях, основы правильной техники бега. На основе всего пройденного материала школьникам дается задание: самостоятельно, каждый для себя с учетом своих индивидуальных особенностей и физической подготовленности, составить примерный план тренировок на 1 месяц.

На зачетном занятии учитываются знания, умения, навыки, полученные учащимися в результате обучения и выполнения заданий, полученных в процессе изучения курса.

**Календарное тематическое планирование по
элективному курсу профильного обучения
«За здоровый образ жизни»**

№	Тема	Кол- во часов	Дата	Содержание занятий	Демонстрация фильмов Презентации
1	Ознакомление с курсом	1			
2	Лекция «Утренняя гигиеническая гимнастика». Различные комплексы упражнений.	1		Составить комплекс упражнений УТГ	
3	Практическое занятие. Показать комплекс УТГ и проведение упражнений согласно конспекта. Обсуждение комплекса, исправление ошибок.	1		Составить комплекс УТГ с учетом выявленных ошибок	
4	Лекция «Подвижные игры и эстафеты в распорядке дня школьников»	1			Подвижные игры

5-6	Практическое занятие. Разучивание различных вариантов подвижных игр	2		Написать конспект подвижной игры	
7-8	Практическое занятие. Составление из конспектов эстафет сценария спортивного праздника	2		Написать конспекты разных эстафет	
9	Вредные привычки и здоровье нации. Понятия, виды, причины возникновения вредных привычек.	1		«Моё понятие о ЗОЖ» анкетирование	Ролик. Жизнь наркомана
10	Анализ исходного уровня осведомленности учащихся о распространении вредных привычек и о методах их профилактике.	1		«Что я знаю о вредных привычках» Упражнение – активатор. Умение сказать "нет".	Жизнь даётся один раз
11-12	Социально-педагогические и наследственные факторы возникновения вредных привычек у детей и подростков.	2		«Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни».	Здоровье и профессия
13	Влияние СМИ на распространение вредных привычек	1			Растление молодёжи
14	Курение. Предпосылки к курению. История употребления табака в России и странах Европы.	1		Определение склонности к табакокурению.	Сущность табакокурения
15	Курение и его влияние на основные функции организма. Курение и потомство. Меры профилактики.	1		Работа со статистическими данными Упражнение – активатор. Умение сказать "нет".	Вредные привычки! Круто! Мифы о табаке
16	Алкоголизм и здоровье. История употребления алкоголя в России и странах Европы.	1		Работа со статистическими данными. Викторина «Что я знаю об алкоголе»	Довгань - О вреде алкоголя Мифы об алкоголе
17	Пивной алкоголизм беда молодых	1		Определение склонности к алкоголизации.	Чижик-пыжик, где ты был? Пивной алкоголизм беда молодых
18	Наркомания и токсикомания. Обзор современного состояния проблемы в России и в мире.	1		Работа со статистическими данными Упражнение – активатор. Умение сказать "нет".	Наркомания в России
19-20	Виды наркозависимости. Краткая классификация наркотиков и токсикосредств. Наркомания и психическое	2		Определение склонности к употреблению наркотиков. Упражнение – активатор. Умение	Жизнь наркомана Мифы о наркомании

	здоровье.			сказать "нет"	
21	Минусы ранней беременности.	1		Определение уровня знаний о супружеской жизни Женская ошибка	Вред аборт
22	“Болезни поведения” или болезни ППП	1		Работа со статистическими данными	Болезни ППП
23-24	СПИД. Группы риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики.	2		Работа со статистическими данными	
25	Ознакомление со статьями законодательства РФ, касающимися нарушений и преступлений, связанных с вредными привычками.	1		Упражнение – активатор. Умение сказать "нет". Ответственность Законодательство РФ	Предел возможностей человека
26	Социальные программы, препятствующие распространению вредных привычек.	1		Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья Социальные программы	Проект ТВ. Общее дело
27	Тренинг: « Что для себя я почерпнул».	1		Упражнение – активатор. Умение сказать "нет". Профилактика вредных привычек	Профессор Жданов. Над пропастью во лжи.
28	Лекция «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом»	1		Познакомить с различными методиками оздоровительного бега	Профессия и здоровье
29-30	Практическое занятие. Техника оздоровительного бега. Специальные беговые упражнения.	2		Составить план занятий на 1 месяц	
31	Обсуждение составленных планов.	1		Обсуждение составленных планов, исправление характерных ошибок	
32	Практическое занятие. Работа над индивидуальными ошибками	1		Составить план занятий на 1 месяц с учетом итогов обсуждения	
33-34	Обобщающее занятие	2		Что для себя я почерпнул.	
	Итого:	34			

VI. Список литературы для учителя и учащихся.

1. Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». Уфа. 1996г.
2. В.Г.Яковлев. В.П.Ратников «Подвижные игры». Москва. «Просвещение» 2001 г.
3. Э.Найминова. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры.» Ростов-на-Дону. «Феникс». 2003 г.
4. «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом». Методическая рекомендация. Душанбе. 1992г.
5. Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Книга для всех. – М.: Бином-Спб: Невский диалект, 1999.
6. Билибин Д.П., Дворников В.Е. Патофизиология алкогольной болезни и наркомании: Учебное пособие. – М., 1991.
7. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни: Учебник, 1999. –
8. Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания. – Ростов на Дону: Феникс, 2000.
9. Соковня-Семеновна И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 1997.
10. Сизанова А.Н., Хриптова В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2004 г.
11. Чумаков Б.Н. Валеология: Избранные лекции. – М.: Российское педагогическое агенство, 1997.