

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет образования, науки и молодежной политики  
Волгоградской области

Администрация г. Волгограда

МОУ СШ № 19

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей

Руководитель МО

\_\_\_\_\_Фетелова Т.А.

Протокол №\_\_

от " \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом

\_\_\_\_\_Котлова Н.С.

Протокол №\_\_

от " \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_Сорокин С.Н.

Приказ №\_\_

от " \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса  
«Спорт и здоровье»

для 9 класса основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Нелипенко А.С.,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа «Спорт и здоровье» для 9 класса спортивно-оздоровительной направленности, предназначенная для обучающихся 9-ых классов, разработана на основе ФГОС и авторской программы Макеева А.Г. Формирование культуры здоровья. ФГОС. – М.: Просвещение, 2013.

Программа направлена на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентирована на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программе.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую часть – проектную работу по темам.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникации, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Изучение программы «Спорт и здоровье» 9 класса рассчитано на 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Результатами освоения программы «Спорт и здоровье» относятся личностные и метапредметные результаты, в ходе достижения которых формируются универсальные учебные действия (УУД).

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.

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 учащихся, 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 модулей 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 по спортивно-оздоровительному направлению 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 спортивно - оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

– Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.

– Учить высказывать своё предположение 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).

#### **Познавательные УУД:**

– Делать предварительный отбор источников информации.

– Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя 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: работать с разными моделями текста моделей (рисунки, схемы, таблицы, диаграммы).

#### **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 и т.д.). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Планируемые результаты освоения программы учебного курса «Спорт и здоровье».**

Классификация результатов:

Первый уровень результатов - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

(человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой.

### **Оздоровительные результаты программы:**

Осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате изучения программы у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Спорт и здоровье»**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Материал программы «Спорт и здоровье» сгруппирован в несколько модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни (физическая активность, спорт, питание, режим дня, гигиена и др.). Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Основное содержание программы составляет комплекс знаний о здоровье человека: индивидуальном, коллективном, в том числе и здоровье нации; о факторах, влияющих на здоровье (досуг, питание, физическая

активность, окружающая среда ит.д.).

Все вышеперечисленные компоненты содержания программы взаимосвязаны. Помимо фактологических знаний по проблеме, в содержании программы предполагается овладение обучающимися навыков, умений и ключевых компетенций, необходимых для сохранения и поддержания собственного здоровья на качественном уровне.

Программа учебного курса «Спорт и здоровье» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- мотивировать на занятия спортом, физической активностью;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учебы 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;

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.
- раскрыть значение, роль и место спортивной тренировки в процессе физического воспитания;
- способствовать формированию научного подхода в процессе спортивной тренировки;
- прививать любовь к профессии педагога-тренера;
- овладеть специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки;

Освоение нового содержания программы «Спорт и здоровье» осуществляется с опорой на межпредметные связи с такими предметами как биология, психология, физическая культура, технология и др.

Программа поможет школьникам дать научные ответы на многие волнующие их вопросы. Программа построена на основании современных

научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с проектной исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания – осмысление и присвоение школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Формы и методы проведения занятий программы «Спорт и здоровье»**

Освоение программы предусматривает следующие методы работы с обучающимися: лекции, игры, дискуссии, проектная деятельность, использование ИКТ. Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные, работа в парах.

Лекции. Лекциям отводится значимая часть программы курса.

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности обучающихся: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения.

Исследовательская деятельность, где обучающимся предлагается проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент.

Дискуссионные формы. Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения. При выборе темы учитываются актуальные интересы обучающихся.

Игры. Игровые формы работы позволяют заинтересовать обучающихся,

привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными.

### Тематическое планирование программы учебного курса «Спорт и здоровье» 9 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Питание	6
2.	Физическая активность	3
3.	Режим дня	6
4.	Эффективная организация учебной деятельности	4
5.	Возможности организма	3
6.	Вредные привычки	2
7.	Основы спортивной тренировки	10
Итого		34

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>1. Питание (6 ч.)</b>		
1.	Введение в учебный курс «Спорт и здоровье». Здоровье человека.	1
2.	Сбалансированное питание. Питание при физических нагрузках, питание спортсменов.	2
3.	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием.	3
<b>2. Физическая активность (4 ч.)</b>		
4.	Закаливание в домашних условиях	2
5.	Связь физической активности с вниманием, памятью, мышлением	1
<b>3. Режим дня (6 ч.)</b>		
6.	Что такое здоровый образ жизни?	2
7.	Иммунитет, его роль, поддержание иммунной системы	2
8.	Интернет – плюсы и минусы. Ограничения работы за компьютером.	2
<b>4. Эффективная организация учебной деятельности (3 ч.)</b>		
9.	Правила успешной учёбы. Как организовать время и все успеть.	2
10.	Приёмы эффективного запоминания. Упражнения и игры на развитие памяти.	2

<b>5. Возможности организма (3 ч)</b>		
11.	Адаптация и резервные возможности организма.	1
12.	Оценка функционального состояния и резервных возможностей организма.	1
13.	Бережем зрение. Как избежать снижения зрения	1
<b>6. Вредные привычки (2 ч.)</b>		
14.	Алкоголь, курение и наркомания – враги здоровья и жизни.	1
15.	Причины зависимостей и борьба с ними. О важности профилактики.	1
<b>7. Основы спортивной тренировки (10 ч.)</b>		
16.	Основы теории соревновательной деятельности.	1
17.	Основы теории подготовки спортсмена.	1
18.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	1
19.	Средства и методы спортивной тренировки.	1
20.	Разделы и стороны подготовки спортсмена.	1
21.	Соотношение закономерности и принципов спортивной тренировки.	1
22.	Направленность к максимуму достижений.	1
23.	Принципы спортивной тренировки.	1
24.	Общая характеристика структуры спортивной тренировки.	1
25.	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в юношеском возрасте.	1
Итого: 34 часа		

## **СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ**

По курсу «Спорт и здоровье» контрольные работы не проводятся. По итогам учебного периода в электронном журнале выставляется отметка «Не оценивается».

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Приступая к изучению курса, рекомендуется познакомить учащихся с его целью, содержанием, формами работы, планируемыми результатами обучения. Материал курса опирается на уже полученные учащимися теоретические знания и практические навыки в 5-8 классах.

Активизировать познавательную деятельность учащихся можно при помощи разнообразных по типу и форме занятий, а также при использовании современных информационных технологий и электронных образовательных ресурсов. В конце учебного курса запланировано заключительное занятие по обобщению изученного материала и подведению итогов обучения в виде урока-соревнования.