

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол №16 от 29.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №295 от 02.09.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА
«КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
(ДЛЯ 5-7 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ)**

**Составитель: Чехунова Татьяна Ивановна
Учитель физической культуры**

Томск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа факультативного курса «Культура здорового образа жизни» составлена для обучающихся 5-7 классов и разработана с требованиями ФГОС ООО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897, , на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020).

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС ООО, обеспечивает преемственность между уровнями образования.

Цель - содействие всестороннему развитию личности обучающихся, которое предполагает: укрепление здоровья и физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области физической культуры и культуры здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование знаний и представлений о культуре здорового образа жизни.

1. Результаты освоения факультативного курса

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия с использованием специальных оздоровительных упражнений, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить оздоровительную разминку, общеразвивающие упражнения в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, комплекс корригирующих упражнений;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:**Выпускник научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения для повышения уровня физической подготовленности;
- выполнять гигиенические правила и соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой;
- выполнять корректирующие упражнения для профилактики заболеваний;
- выполнять упражнения по специальной и оздоровительной физической подготовке в соответствии с возрастом и физическим развитием;
- использовать тестовые упражнения для определения уровня развития физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- творческому подходу к поиску решений;
- владеть практическими и техническими приемами выполнения специальных оздоровительных и общеразвивающих упражнений и составлять из них комплексы;
- систематизировать знания по основам здорового образа жизни, личной гигиены, и применять их на практике;
- разбираться в причинах заболеваний и травматизма и использовать знания по их предупреждению;
- практически подходить к использованию знаний о здоровом образе жизни.
- нацеленно развивать физические качества;
- составлять индивидуальный план физического развития.

2. Содержание факультативного курса

1. Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни - включает в себя знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Физическая культура – часть общей культуры. Режим дня и личная гигиена. Правила поведения и техники безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура и здоровый образ жизни

2. Специальные упражнения для оздоровления

Оздоровительные занятия в режиме дня: выполнение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения. Оздоровительная и корректирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»). *Бег:* в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

3. Упражнения для физического развития.

Гимнастика с основами акробатики: Строевые упражнения. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Упражнения: передвижения в висе на гимнастической стенке, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); Перекаты, кувырки вперед, назад. Лазание.

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений. Броски малого мяча в вертикальную цель способом «с колена». Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»; игры и эстафеты с элементами гимнастики. На материале легкой атлетики — эстафеты; игры «Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и другие. На материале спортивных игр: баскетбол. Подвижные игры «Мяч капитану», «Охотники и утки» и другие.

4. Тестирование, контрольные испытания.

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников, отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни	5
2.	Специальные упражнения для оздоровления	15
3.	Упражнения для физического развития	12
4.	Тестирование, контрольные испытания.	2
	ИТОГО:	34