

Аннотация образовательного ресурса

МРЦ «Школа – центр физической культуры и спорта»

Тема ресурса «Здоровье и будущее»

Формат ресурса Программа курса внеурочной деятельности

Автор ресурса - Кочегарова Светлана Валерьевна, учитель физической культуры. Номинация, в которой представляется ресурс: «Воспитание нового поколения» (обновление программ внеурочной деятельности)

Целевая аудитория Обучающиеся 10-х, 11-х классов

Образовательные результаты

- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- ✓ выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровье и будущее» представляет собой интегрированный курс «Возрастная физиология. Психология. Физическая культура», состоящий из 2 модульных блоков.

І модуль 10 класс

№ п/п	Название разделов программы	Кол-во часов		Формы контроля
		Теория	Практика	
1	Здоровье человека (введение)	2	2	Микросочинения, рекламные буклеты, плакаты, Агентство рекламы здоровья
2	Организм и его основные физиологические функции	12	6	Практические работы по исследованию свойств человеческого организма
3	Формирование психологической культуры личности	10	6	Практические и проектные работы по различным направлениям
4	Факторы поддержания здоровья человека	10	6	Практические работы по разработке физкультурно-оздоровительных мероприятий и их проведение
5	Подведение итогов	1		Представление и защита исследовательских работ и рефератов
	ИТОГО	35 часов		

II модуль 11 класс

№ п/п	Название разделов программы	Кол-во часов		Формы контроля
		Теория	Практика	
1	Культура здоровья	2	2	Микросочинения – анализ, рекламные буклеты, плакаты
2	Взаимосвязь морфофункциональных и психофизиологических свойств организма человека	4	8	Практические работы по исследованию свойств человеческого организма
3	Средства и методы поддержания здоровья	3	6	Проектные работы по различным направлениям поддержания здоровья
4	Физическая культура как фактор социальной адаптации в обществе	6	3	Практические работы по разработке физкультурно-оздоровительных мероприятий и их проведение
5	Поведение итогов	1		Представление и защита исследовательских работ и рефератов
ИТОГО		35		

Содержание учебного курса построено в соответствии с обозначенными установками, что обеспечивает развитие у учащихся способности видеть общее и взаимосвязанное в разных областях знаний, осваивать новые сферы деятельности. Другой особенностью является интерактивность, которая дает возможность применять такие формы обучения, как проектная деятельность, работа в группах, участие в дискуссиях, презентация собственных результатов исследования, планирование самостоятельной деятельности, синтез и анализ полученных экспериментальных данных.

Актуальность

В условиях модернизации системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, в условиях введения и использования инновационных методов, информационно-коммуникационных технологий, общеобразовательная направленность предмета физическая культура с основой знаний о собственном здоровье и способах сохранения здоровья выходит на первый план. Основными целями становятся приоритеты получения знаний о здоровье физическом и о способах применения этих знаний на практике.

Практика современной школы постоянно подтверждает справедливость суждения К. Д. Ушинского о том, что «далеко раздвинуть пределы человеческих сил - физических, умственных и нравственных - может лишь воспитание, опирающееся на знания физиологии и психологии». Поэтому проблема совершенствования знаний и умений школьников - общая важная задача. Сегодня требования времени предполагают создание технологических моделей сбережения здоровья, формирования культуры здорового образа жизни, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию отношения учащихся к своему здоровью, ее культуре и отвечали бы современным требованиям молодежного менталитета и социума в целом. В этой связи создание педагогических приемов, учитывающих все формы организационно-педагогической деятельности (учебную и внеучебную)

и условия, обеспечивающие включение учащихся в культуuroобразующую здоровый образ жизни среду, имеют особо важное практическое и научное значение. Однако для школьников старшего звена существует относительно незначительное количество учебных программ, которые смогут объединить полученные знания в предыдущие школьные годы, в которых учтены физиологические и психологические особенности данного возраста.