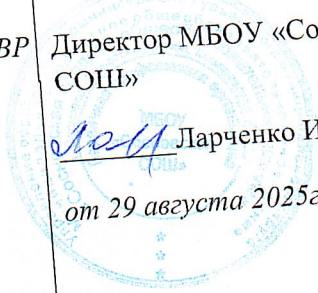


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол №1 от 29 августа 2025г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Сосновская СОШ» _____ Ополева Ю. Э. от 29 августа 2025г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Сосновская СОШ»  _____ Ларченко И.В. от 29 августа 2025г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Факультатива

«Только вперед»

для обучающихся 6 класса

Составитель: Мелехин Сергей Геннадьевич

п.Сосновка, 2025

Пояснительная записка.

Программа факультативного курса «Только вперед» ориентирована на перспективу развития профильного обучения в старшем звене школы, и предназначена для формирования компетенций учащихся в области здорового образа жизни, оценки функционального состояния органов и систем организма, комплексной оценки уровня здоровья.

Актуальность предлагаемого факультативного курса обусловлена тем, что здоровье является основным составляющим элементом благополучной жизни человека. Без знаний о закономерностях здоровья, особенностях его диагностики нельзя организовать процесс формирования здорового образа жизни и достичь наивысшей степени развития.

Факультативный курс «Только вперед» позволяет обучающимся получить необходимые знания расширения кругозора в области физической культуры и спорта.

Данный курс будет интересен обучающимся, которые интересуются вопросами здоровья, ведут активный образ жизни, занимаются различными видами спорта.

В процессе изучения данного курса обучающиеся широко вовлекаются в исследовательскую и аналитическую деятельность.

Программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю) и предусматривается прохождение курса на 2025 -2026 учебный год, возрастная группа – это обучающиеся 6 класса.

Преобладающими формами организации деятельности учащихся выступают теоретические и практические занятия.

В программе рассматриваются вопросы углубленного исследования физического развития и оценки функциональной деятельности состояния человека.

Цель курса:

Формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, формирование физической культуры личности посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи курса:

1. Воспитание у школьников потребностей заботиться о своем здоровье, привитие основ здорового образа жизни.
2. Освоение знаний по вопросам здорового образа жизни и его составляющих.
3. Обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений.
4. Развитие навыков самоконтроля и самоорганизации в процессе исследовательской деятельности.
5. Интеграция базового и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Формы контроля:

- Анкетирование.
- Тестирование.

Программа составлена на основе примерной программы по физической культуре и методических разработок А.А. Никифорова, заведующего кабинетом физической культуры и технологии Белгородского регионального института повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов (БелРИПКППС).

Ожидаемые результаты:

- формирование потребностей заботиться о своем здоровье;
- освоение знаний об основных критериях и особенностях индивидуального здоровья, о методах самоконтроля, о критериях оценки уровня своего здоровья;
- развитие познавательных интересов и интеллектуальных способностей в процессе изучения теоретического материала и практических занятий, а также творческих способностей в организации здорового образа жизни;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование способности и готовности к повышению функциональных возможностей организма и укреплении здоровья в целом.

Требования к уровню усвоения учебного материала

В результате изучения курса «Только вперед» учащиеся должны:

знать/понимать

- основные понятия: здоровье, развитие, норма, болезнь;
- о влиянии неблагоприятных факторов на состояние здоровья человека;
- содержание и методику проведения простых функциональных проб;
- методы самоконтроля и критерии оценки уровня своего здоровья.

уметь

- оценивать состояние своего здоровья;
- осуществлять контроль за изменениями в организме, корректировать свой образ жизни;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- укрепления своего здоровья и здоровья окружающих;
- осуществления самоконтроля за состоянием организма;
- проведения самостоятельных занятий физической культурой;

- поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем и укрепления здоровья.

Личностные результаты:

- осознание личной ответственности за состояние своего здоровья и здоровья окружающих;
- осмысление накопленного опыта в области медицины и здоровья, планирование личной траектории укрепления здоровья.

Метапредметные результаты:

- способность рационально планировать свою деятельность, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- способность вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий спортом;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности.

Предметные результаты:

- освоение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья.

Содержание курса «Только вперед»:

1. Введение. Здоровье и физиологические критерии здоровья.

Здоровье как важнейшее условие гармоничного и всестороннего развития личности. Основные понятия: здоровье, норма, переходные состояния, болезнь. Критерии здоровья.

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки.

Комплексная оценка уровня здоровья.

3. Методы исследования и оценки функционального состояния человека.

«Валеологическая тетрадь». Валеологический самоанализ. Влияние физических упражнений на человека. Показатели функционального состояния человека.

4. Методы исследования физического развития человека.

Способы измерения показателей физического развития. Методы наружного обследования человека.

5. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности и определение двигательного возраста школьников.

Тестирование. Способы выполнения тестов. Физическая подготовленность. Уровень физической подготовленности. Двигательная активность. Двигательный возраст. Показатели физической подготовленности. Возрастные оценочные нормативы. Протокол тестирования двигательной подготовленности

Тематический план.

№ зан.	№ те мы	Содержание раздела	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащегося
1-2	1	Здоровье и физиологические критерии здоровья.	Понятие о здоровье и физиологических критериях здоровья	Кратко характеризовать понятие здоровье. Знать и понимать роль здоровья
3-4	2	Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки.	Понятие о самоконтроле	Уметь давать комплексную оценку уровня здоровья.
5-6	3	Методы исследования и оценки функционального состояния человека.	Понятие о методах исследований и оценки.	Знать и уметь использовать информацию.
7-8	3.1	Валеогическая тетрадь «Мое сердце».	Понятие о науке валеологии, о работе главной мышцы человека. Роль сердца в организме человека. Влияние ф.у., на работу сердца.	Знать как должен питаться человек заботясь о сердце Узнать об изменении пульса до и после нагрузки. Уметь проверить пульс другого человека.
9-10	3.2	Валеологический самоанализ.	Понятие о артериальном давлении, взаимосвязь работы сердца и а\д. Возрастные изменения а\д.	Знать и использовать полученную информацию в самоанализе, о работе сердца.
11-12	3.3	Влияние физических упражнений на человека.	Понятия о показателях физического развития. И о методах обследования человека.	Знать и уметь измерять показатели физического развития человека, с применением методов наружного обследования.

13-14	3.4	Показатели функционального состояния человека.		Уметь вести исследовательскую работу, наблюдение, анализ.
15-16	4	Методы исследования физического развития человека.		Уметь вести исследовательскую работу, наблюдение, анализ.
17-18	4.1	Способы измерения показателей физического развития.	Понятие о способах измерения показателей физического развития человека.	Уметь вести исследовательскую работу, наблюдение, анализ.
19-21	4.2	Методы наружного обследования человека	Понятие о методах обследования человека.	Уметь вести исследовательскую работу, наблюдение, анализ.
22-23	5	Оценка индивидуального уровня физической подготовленности и определение двигательного возраста школьников.	Понятие о самооценке уровня ф. подготовленности и двигательного возраста школьника.	Уметь вести исследовательскую работу, наблюдение, анализ.
24-25	5.1	Тестирование. Способы выполнения тестов.	Понятие о тестировании, чистоте эксперимента.	Уметь вести исследовательскую работу, наблюдение, анализ.
26-29	5.2	Физическая подготовленность. Уровень физической подготовленности. Показатели физической подготовленности.	Понятие о ф., подготовленности, о уровнях подготовки.	Уметь вести исследовательскую работу, наблюдение, анализ.
230-31	5.3	Двигательная активность. Двигательный возраст.	Понятие о движении,	Уметь вести исследовательскую работу, наблюдение, анализ.
32-33	5.4	Возрастные оценочные нормативы. Протокол тестирования двигательной подготовленности	Понятие о нормативах и протоколах тестирования, двигательной активности, особенности двигательного возраста.	Уметь вести исследовательскую работу, наблюдение, анализ.
34		Итоговое занятие. Мой план оздоровления.	Понятие о паспорт здоровья и рекомендации путей оздоровления	Определить для себя правила здорового образа жизни. Круглый стол.

1. Вайнер Э. Н., Волынская Е. В. Валеология. Учебный практикум. М., 2002.
2. Егорова С. А. Оценка уровня здоровья: Элективный курс для учащихся общеобразовательных школ. Ставрополь, 2010
3. Киселев П.А, Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. – М.: Глобус, 2009.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Николайчук Л. В. Остеохондроз Сколиоз Плоскостопие. – Минск. Книжный дом. 2004.
6. Петровская Е.К. Что такое ЗОЖ. Начало разговора о важном // «Физическая культура и спорт» №5 2006
7. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье / Учебник. – Издательство: ГОУ ВУНМЦ, 2008.
8. Примерные программы по учебным предметам: Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011.
9. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. М., 2008.
10. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
11. Сократов Н. В. Культура здоровья с основами безопасности жизнедеятельности. Оренбург, 2006.