

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Проверена
Зам.директора по УВР
_____/Данилина Л.И./
«__» августа 2022 г.

Утверждена
Приказом №__от «__» августа 2022 г
Директор школы
_____/Козлов Д.А./

Рабочая программа

Предмет: Здоровое поколение
Курс: Программа спортивно-оздоровительной направленности
Направление: Спортивно-оздоровительное
Общее количество часов по учебному плану: 340 ч. _____

Рассмотрена на заседании МО _____
(название методического объединения)

Протокол № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Руководитель МО _____
(подпись) (ФИО)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» спортивно-оздоровительного направления развития личности разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цель программы «Здоровое поколение»:

формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

В соответствии с поставленной целью решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровое поколение»:

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.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- 1.воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2.формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3.формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению,

культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

7. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) 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 занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- 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, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Программа «Здоровое поколение» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

В основе реализации программы лежит **системно-деятельностный подход**, который предполагает:

- ориентацию на развитие обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» рассчитана: на 5 лет по 2 часа в неделю (68 часов в год в каждом классе).

Содержание программы «Здоровое поколение» 1 года обучения

№	Темы	Кол-во часов	Формы проведения	Виды деятельности
1.	Легкая атлетика	10	Тренировка, соревнование, подвижные игры.	Выполнять строевые упражнения. Выполнять спец. беговые и прыжковые упр-я. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыгать с места и с разбега в длину. Метать мяч в длину.
2.	Общая физическая подготовка.	8	Тренировка, соревнования.	Выполнение строевых упражнений. Выполнение комплексов ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры. Акробатические упр-я.
3.	Лыжная подготовка.	10	Эстафеты, соревнования, тренировка, подвижные игры.	Передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами. Тормозить способом «плуг». Совершенствовать спуски и подъемы.
4.	Спортивные игры.	40	Спортивные игры, тренировка, соревнования.	Выполнять разминочные упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Выполнять ОРУ. Играть в баскетбол и волейбол упрощенными правилами.

Тематическое планирование на 1 год обучения

№	Содержание	Кол-во часов
1	Беседа: Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Подвижная игра: “Перебежка с вырубкой”	2
2	Бег с чередующейся интенсивностью. Подвижная игра: “Перебежка с вырубкой”	2
3	Бег с чередующейся интенсивностью. Подвижная игра: “Перебежка с вырубкой”	2
4	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра “Охотники и утки”.	2
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности; бег из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.	2
6	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2
7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2
8	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2

9	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
10	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
11	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
12	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
13	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
14	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
15	Бег с чередующейся интенсивностью. Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
16	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2
17	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
18	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
19	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
20	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
21	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
22	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
23	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
24	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
25	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
26	ОФПИ спортивная подготовка	2
27	ОФПИ спортивная подготовка	2
28	ОФПИ спортивная подготовка	2
29	ОФПИ спортивная подготовка	2
30	Легкая атлетика	2
31	Легкая атлетика	2
32	Легкая атлетика	2
33	Легкая атлетика	2
34	Легкая атлетика	2

Содержание программы «Здоровое поколение» 2 год обучения

№	Темы	Кол-во часов	Формы проведения	Виды деятельности
1.	Легкая атлетика.	10	Тренировка, соревнование, подвижные игры.	Выполнять строевые упражнения. Выполнять спец. беговые и прыжковые упр-я. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыгать с места и с разбега в длину. Метать мяч в длину.
2.	Общая физическая подготовка.	8	Тренировка, соревнования.	Выполнение строевых упражнений. Выполнение комплексов ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры. Акробатические упр-я.
3.	Лыжная подготовка.	10	Эстафеты, соревнования, тренировка, подвижные игры.	Передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами. Тормозить способом «плуг». Совершенствовать спуски и подъемы.
4.	Спортивные игры.	40	Спортивные игры, тренировка, соревнования.	Выполнять разминочные упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Выполнять ОРУ. Играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

Тематическое планирование 2 год обучения

№	Содержание	Кол-во часов
1	Беседа: Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Подвижная игра: «Перестрелка»	2
2	Комплекс упражнений для развития гибкости. Подвижная игра: «Перестрелка»	2
3	Кросс. Подвижные игры	2
4	Бег с чередующейся интенсивностью. Подвижная игра: «Перебежка с вырубкой»	2
5	Бег с чередующейся интенсивностью. Подвижная игра: «Перебежка с вырубкой»	2
6	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	2
7	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	2
8	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2
9	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2

10	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2
11	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2
12	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
13	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
14	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
15	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
16	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
17	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
18	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
19	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
20	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
21	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
22	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
23	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
24	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
25	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
26	ОФПИ спортивная подготовка	2
27	ОФПИ спортивная подготовка	2
28	ОФПИ спортивная подготовка	2
29	ОФПИ спортивная подготовка	2
30	Легкая атлетика	2
31	Легкая атлетика	2
32	Легкая атлетика	2
33	Легкая атлетика	2
34	Легкая атлетика	2

Содержание программы «Здоровое поколение» 3 год обучения

№	Темы	Кол-во часов	Формы проведения	Виды деятельности
1.	Легкая атлетика.	10	Тренировка, соревнование, подвижные игры.	Выполнять строевые упражнения. Выполнять спец. Беговые и прыжковые упр-я. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Выполнение равномерного бега, бега с изменением темпа, челночного бега. Прыгать с места и с разбега в длину. Метать мяч в длину.
2.	Общая физическая подготовка.	8	Тренировка, соревнования.	Выполнение строевых упражнений. Выполнение комплексов ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры. Акробатические упр-я.
3.	Лыжная подготовка.	10	Эстафеты, соревнования, тренировка, подвижные игры.	Передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами. Тормозить способом «плуг». Совершенствовать спуски и подъемы.
4.	Спортивные игры.	40	Спортивные игры, тренировка, соревнования, подвижные игры.	Выполнять разминочные упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Выполнять ОРУ. Играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

Тематическое планирование 3 год обучения

№	Содержание	Кол-во часов
1	Бег 30 метров; бег с последующим ускорением. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»	2
2	Бег с чередующейся интенсивностью. Подвижная игра: «Перебежка с выручкой»	2
3	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
4	Кросс. Игра «Перестрелка»	2
5	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
6-7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	4
8-9	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	4
10	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
11	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	2

12	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	2
13	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
14	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
15	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
16	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	2
17	Двусторонняя игра баскетбол	2
18	Двусторонняя игра баскетбол	2
19	Штрафной бросок	2
20	Ведение мяча. Передача одной рукой.	2
21	Ведение мяча. Передача двумя руками.	2
22	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
23	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
24	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
25	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
26	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	2
27	ОФПИ спортивная подготовка. Подвижные игры	2
28	ОФПИ спортивная подготовка. Подвижные игры	2
29	ОФПИ спортивная подготовка. Подвижные игры	2
30	ОФПИ спортивная подготовка. Подвижные игры	2
31	Легкая атлетика	2
32	Легкая атлетика	2
33	Легкая атлетика	2
34	Легкая атлетика	2

Содержание программы «Здоровое поколение» 4 и 5 годы обучения

№	Темы	Кол-во часов	Формы проведения	Виды деятельности
1.	Легкая атлетика.	20	Тренировка, соревнование, подвижные игры.	Выполнять строевые упражнения. Выполнять спец. беговые и прыжковые упр-я.. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Выполнение равномерного бега, бег с изменением темпа, челночного бега. Прыгать с места и с разбега в длину. Метать мяч в длину.
2.	Общая физическая подготовка.	16	Тренировка, соревнования.	Выполнение строевых упражнений. Выполнение комплексов ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры. Акробатические упр-я.
3.	Лыжная подготовка.	20	Эстафеты, соревнования, тренировка, подвижные игры.	Передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами. Тормозить способом «плуг». Совершенствовать спуски и подъемы.
4.	Спортивные игры.	80	Спортивные игры, тренировка, соревнования, подвижные игры.	Выполнять разминочные упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами. Выполнять ОРУ. Играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

Тематическое планирование 4 и 5 годы обучения

№	Содержание	Кол-во часов
1	Бег 30 метров; бег с последующим ускорением. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»	4
2	Бег с чередующейся интенсивностью. Подвижная игра: «Перебежка с выручкой»	4
3	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	4
4	Кросс. Игра «Перестрелка»	4
5	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	4
6-7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	8
8-9	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	8
10	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	4

11	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	4
12	Подвижная игра – эстафета с баскетбольным мячом.	4
13	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	4
14	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	4
15	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	4
16	Упражнения с баскетбольными мячами: передачи и ловля мячей. Подвижная игра - эстафета с баскетбольным мячом.	4
17	Двусторонняя игра баскетбол	4
18	Двусторонняя игра баскетбол	4
19	Штрафной бросок	4
20	Ведение мяча. Передача одной рукой.	4
21	Ведение мяча. Передача двумя руками.	4
22	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	4
23	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	4
24	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	4
25	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	4
26	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	4
27	ОФПИ спортивная подготовка. Подвижные игры	4
28	ОФПИ спортивная подготовка. Подвижные игры	4
29	ОФПИ спортивная подготовка. Подвижные игры	4
30	ОФПИ спортивная подготовка. Подвижные игры	4
31	Легкая атлетика	4
32	Легкая атлетика	4
33	Легкая атлетика	4
34	Легкая атлетика	4