

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №22» городского округа Самара**

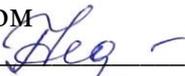
РАССМОТРЕНО
методическим
советом



Новичкова С.Ю.

Протокол №6 от «25» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом



Секретарь Федорова Г.Н.

Протокол №9 от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Школа №22 г.о. Самара

Лукоянов Е.Н.

Приказ №227 от «30» августа
2023 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровое поколение»
на 2023 -2024 учебный год**

Программа разработана на основе: рабочей программы по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым!» Хисамовой Г.А.

Программу разработала: Анисимова С.Г., учитель физической культуры

Самара 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе: - Федерального Государственного стандарта основного общего образования. Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ: - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации - Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

Актуальность программы:

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Игра - исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление

подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачи программы:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по двум уровням взаимодействия
 - связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
 - установка на безопасный здоровый образ жизни
- Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
 - планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
 - осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
 - анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия;
 - адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
 - прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации;
- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников.

Предметные результаты:

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;

- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.

- осуществлять принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся с разными образовательными возможностями.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС. К концу года учащийся овладеет

- Технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются:

- участие в «Дне здоровья».

В спорт. праздниках школьного, районного, областного уровня

Мероприятия по здоровьесбережению

Содержание программы

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего - 34 ч. Основной формой проведения внеурочной деятельности является – групповая. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Тема 1. Что мы знаем о себе? (5 часов)

Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Факторы риска здоровью. Правила безопасности в быту. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Виды деятельности: беседа, практико - ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии, игровые занятия. Викторина «Кожа – зеркало здоровья».

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека (5 часов)

Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профилактических тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Принципы здорового питания (7 часов)

Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью. Растительная и животная пища. Причины

предпочтения в питании. Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, составление меню. Выпуск стенгазет. Проект « Мир вокруг меня». Викторина « Корзина грецких орехов». Ролевая игра-конференция « Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».

Тема 4. Пока мы дышим, мы живем (4 часа)

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.

Виды деятельности:

лекции, семинары, *тренинг*: «Если захочу, то смогу победить», «Моя формула здоровья», «Урожай вредных привычек», «Право выбора», тестирование.

Тема 5. Здоровье -богатство во все времена (8 ч)

В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей станице. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Практическая работа «Определение степени закаленности».

Проект «Как стать долгожителем?».

Тренинги: «Хочешь быть здоровым – будь им», «Взгляни на одни и те же события по-разному», «Счастливое или ужасное завтра».

Конкурс рисунков. Викторина « О пользе закаливания».

Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (5 часов)

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач. Профессия биолог и эколог, аграрные профессии. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.

Виды деятельности: беседа, тестирование, арт-технологии, практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тематическое планирование.

№ П/П	Кол-во часов	Тема занятия
Тема 1. Что мы знаем о себе? (5ч.)		
1	1	Здоровье - основное право человека.
2	1	Факторы, влияющие на здоровье
3	1	Во сне и наяву.
4	1	Факторы риска здоровью
5	1	Как управлять эмоциями?
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.(5ч)		
6	1	Понятие окружающей среды.
7	1	Вода как фактор биосферы.
8	1	Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания.
9	1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).
10	1	Социальные сети и компьютерные игры.
Тема 3. Принципы здорового питания. (7ч.)		
11	1	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.
12	1	Психология питания.

13	1	Энергия и ее расход.
14	1	Мотивационные и смысловые основания приема пищи.
15	1	Правила здорового питания.
16	1	Диета. Режим питания.
17	1	Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Тестирование на сайте https://edu.demography.site/signup
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.(4ч.)		
18	1	Образ жизни.
19	1	Вредные привычки и зависимости.
20	1	Навыки личной гигиены
21	1	Семья и здоровье.
Тема 5. Здоровье – богатство во все времена. (8ч.)		
22	1	Культура здорового образа жизни.
23	1	Различные методики оздоровления.
24	1	Творческая активность, здоровье и долголетие.
25	1	Возможности вашего организма.
26	1	Спорт и жизнь.
27	1	Опора и движение.
28	1	Что такое правильное дыхание?

29	1	Как улучшить спортивный результат
Тема 6. Вместилище мудрости человеческой. (5ч.)		
30	1	Развиваем свои способности.
31	1	Применение биологических знаний в медицине.
32	1	Правильная мотивация - залог успеха
33	1	Алгоритм выбора профессии.
34	1	Создаем портфолио.

Список литературы и интернет - ресурсов.

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
2. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
3. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh_pravilno_read.pdf)
4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read_stamped.pdf)
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read_stamped.pdf)
6. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read_stamped.pdf)
7. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
8. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно – Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)
9. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус»,2008
10. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО «Планета»,2016
11. Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.

План мероприятий по курсу ВД «Здоровое поколение». Педагог Анисимова С.Г.

№	Месяц	Мероприятие	Форма	Класс	Дополнительная информация
1.	Сентябрь	«Быстрее, выше, сильнее»	Спортивный праздник	1- 4 классы	Помощь в организации младшей группе «Здорового поколения», Кветкина Н.М. https://vk.com/video-30558759_456240487
		«День здоровья», приуроченный к Дню физической культуры и спорта»	Спортивный праздник	5-11 кл.	https://vk.com/video-30558759_45624048
2.	Октябрь	«Веселые старты». посвящённые Дню детского здоровья	Спортивные соревнования	3 классы	Помощь в организации младшей группе «Здорового поколения», Кветкина Н.М. https://infourok.ru/konkursi-dlya-estafeti-veselie-starti-3906429.html
		Турнир по волейболу и пионерболу, посвящённый Дню детского здоровья	Соревнования	5-11 кл.	https://vk.com/video-30558759_456240666
3.	Ноябрь	Школьный фестиваль ГТО	Сдача нормативов ГТО	1-4 классы 5-11 классы	Помощь в организации младшей группе «Здорового поколения», Кветкина Н.М. https://институтвоспитания.рф/documents/docs
4.	Декабрь	По программе ВД		8в	
5.	Январь	Всемирный день снеговика	Игровая программа «Зимние игры»	3 классы	Помощь в организации младшей группе «Здорового поколения», Кветкина Н.М. https://infourok.ru/scenariy-zimnego-sportivnogo-prazdnika-zimnie-zabavi-mladshiy-shkolniy-voznrast-2536587.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/12/stsenariy-sportivnyh-sorevnovaniy-na-ulitse-zimnie-zabavy
6.	Февраль	Спортивный праздник «Папа может»	Спортивные соревнования	1-4 классы	Помощь в организации младшей группе «Здорового поколения», Кветкина Н.М. https://infourok.ru/sportivnyj-prazdnik-papa-mozhet-5393531.html

					https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/395911-scenarij-sportivnogo-prazdnika-papa-mozhet
		Турнир по волейболу и пионерболу	Соревнования	5-11 кл.	
		«А, ну-ка мальчики!» «Масленица»	Спортивный праздник Игровая программа	5-11 кл. 1-4 классы	Помощь в организации младшей группе «Здорового поколения», Кветкина Н.М. «САМ», Акопьян Е.М. https://infourok.ru/scenariy-sportivnogo-prazdnika-shirokaya-maslenica-651204.html https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/prazdnik-vesiolye-starty-zdravstvui-masl-enitsa
7.	Март				
		«А, ну-ка, девочки!» «Спасибо, зарядке!»	Спортивный праздник Акция, приуроченная ко Всемирному Дню здоровья	5-11 кл. Флешмоб 1-4 класс 5-11 класс	Помощь в организации младшей группе «Здорового поколения», Кветкина Н.М.
8.	Апрель	Турнир памяти В.Д. Островского	Спортивные соревнования	9-11 класс	
9.	Май	По программе ВД		8в	
Итого					Ссылки для организации ВД: https://edsoo.ru/constructor/ Конструктор рабочих программ https://uchitelya.com/fizkultura/209594-programma-vospitaniya-zdorovoe-pokolenie.html https://r1.nubex.ru/s8322-011/f666_7d/Программа%20ВД%20%203доро-вое%20поколение.pdf https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-zdorovoe-pokolenie-6372773.html http://schoolsetishe.ucoz.ru/prog_vocemn/prpogamma_vd_formirovanie_kultury_zdorovja_7-

				<p>8 kl.pdf</p> <p>Примерные рабочие программы</p> <p>http://konkurs.mental-health-russia.ru/ Ежегодный Общероссийский конкурс профилактических программ для детей и подростков «Здоровое поколение».</p>
--	--	--	--	---