

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области
Департамент образования Администрации г.о. Самара
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Самарский медико-технический лицей» г.о. Самара

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора

 Т.А.Марканова

от " 30 " 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



 А.А. Волчкова

Приказ № 158-од

от " 30 " 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета
«Спорт любить-здоровым быть!»
(курс внеурочной деятельности)

на 2022-2023 учебный год

Самара 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности МАОУ СМТЛ «Спорт любить-здоровым быть!» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей среднего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 5-7 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

При составлении плана внеурочной деятельности, в качестве основных нормативных документов использованы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 30.04.2021 № 114-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 11.12.2020);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960;

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; - приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;
- бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

Метапредметные результаты. Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

Обучающийся получит возможность **научиться:**

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

Цель программы- создание условий для сохранения психического и физического здоровья обучающихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;

- подведение учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;

- воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни; -

- формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Формы организации деятельности: уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

Режим занятий: 5 класс- 2 часа в неделю- 68 часов в год; 6,7 классы- 1 час в неделю- 34 часа в год.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Программа состоит из 3 разделов:

- «Здоровье и здоровый образ жизни»
- «Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений»
- «Общая физическая подготовка. Подвижные игры»

**Тематическое планирование
5 класс (68 часов)**

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов	Форма организации занятий
Здоровье и здоровый образ жизни				
1.	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни	Беседа «Правила ЗОЖ»	1	Классный час,
2.	Режим дня школьника	Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	1	Классный час, коллективная работа
3.	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия	Беседа «Сколько нужно спать? Значение сна в жизни человека»	1	Классный час, тематические презентации
4.	Закаливание. Правила закаливания.	Беседа «Почему так важно закаляться. В здоровом теле-здоровый дух»	2	Классный час, тематические презентации, встреча со специалистом
5.	Питание – необходимое условие для жизни человека	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	2	Классный час, тематические презентации, встреча со специалистом
6.	Личная гигиена. Спортивная гигиена	Беседа на тему «Личная гигиена-залог здоровья»	1	Классный час, тематические

				презентации
7.	Уход за кожей. Питание и кожа	Беседа на тему «Кожа человека и ее здоровье»	1	Классный час, тематические презентации
8.	Здоровые зубы-здоровая улыбка	Беседа на тему «Гигиена полости рта»	1	Классный час, тематические презентации, встреча со специалистом
9.	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	Беседа о пользе ягод и фруктов в рационе. Овощи-лучшие друзья	2	Беседа, тематические презентации
10.	Деловая игра «Формула здоровья»	Правила игры. Проведение игры	4	Практическая работа
11.	Полезные и вредные привычки	Полезные и вредные привычки Профилактика абиотических привычек. Выпуск стенгазет, буклетов, листовок	4	Беседа, тематические презентации
12.	Оказание первой помощи	Чем опасен электрический ток? Правила первой помощи при травмах. Первая помощь при тепловом ударе и обморожении.	4	Тематические презентации, практическая работа
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений				
1.	Бесценный дар-зрение	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения	1	Беседа, тематические презентации
2.	Зрительная гимнастика	Изготовление плакатов – графических	2	Коллективная

		рисунков для тренировки мышц глаз		работа
3.	Правильная осанка - залог здоровья	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой	1	Практическая работа
4.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Комплекс упражнений для утренней зарядки	4	Практическая работа
5.	Мой здоровый образ жизни	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	2	Коллективная работа
6.	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	Правила оказания первой медицинской помощи	4	Просмотр тематических видеофильмов практическая работа
7.	Компьютер и Я	Роль компьютера в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения	4	Классный час, просмотр тематических видеофильмов практическая работа
Общая физическая подготовка. Подвижные игры				
1.	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека	Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	2	Классный час, практическая работа

2.	Влияние занятий физкультурой на организм	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости.	2	Классный час, практическая работа
3.	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2	Классный час, практическая работа
4.	Возможные травмы и их предупреждения	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами	2	Классный час, практическая работа
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра	2	Практическая работа
6.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня»	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа
7.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь» «Мышеловка», «У медведя во бору»	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа
8.	Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки». «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа
9.	Подвижные игры: «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа

10.	Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»»	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа
11.	Подвижные игры: «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа
12.	Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» «Упасть не давай», «Совушка»	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа
13.	Подвижные игры: «Трамвай», «Найди себе пару» «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа

**Тематическое планирование
6 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов	Форма организации занятий
Здоровье и здоровый образ жизни				
1.	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни	Беседа «Молодежь выбирает ЗОЖ»	1	Классный час,
2.	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены	Беседа «Знание правил личной гигиены- залог здоровья»	1	Классный час, тематические презентации, встреча со специалистом
3.	Питание – необходимое условие для жизни человека	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Классный час, тематические презентации, встреча со специалистом
4.	Полезные и вредные привычки	Выпуск стенгазет, создание буклетов, листовок	1	Практическая работа
5.	Деловая игра «Формула здоровья»	Правила игры. Проведение игры	1	Практическая работа
6.	Оказание первой помощи при отравлениях	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов	4	Просмотр видеофильмов, практическая работа

7.	Основы безопасного поведения	Предосторожности при обращении с животными. Безопасное обращение с электроприборами, с огнем. Одежда в любую погоду	1	Классный час, просмотр тематических видеофильмов
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений				
1.	Бесценный дар-зрение	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения	1	Беседа, тематические презентации
2.	Правильная осанка - залог здоровья	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой	1	Практическая работа
3.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Комплекс упражнений для утренней зарядки	2	Практическая работа
4.	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	Правила оказания первой медицинской помощи	4	Просмотр тематических видеофильмов практическая работа
5.	Компьютер и Я	Гаджеты в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения	2	Классный час, просмотр тематических видеофильмов практическая работа
Общая физическая подготовка. Подвижные игры				

1.	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека	Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	2	Классный час, практическая работа
2.	Влияние занятий физкультурой на организм	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости.	2	Классный час, практическая работа
3.	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2	Классный час, практическая работа
4.	Возможные травмы и их предупреждения	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами	2	Классный час, практическая работа
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра	2	Практическая работа
6.	Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа
7.	Подвижные игры: «Найди себе пару» «Кто дольше не собьётся». Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа

**Тематическое планирование
7 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов	Форма организации занятий
Здоровье и здоровый образ жизни				
1.	Вводное занятие. Я здоровье сберегу, сам себе я помогу	Здоровая пища. Польза сна. Одежда в любую погоду. Ядовитые растения. Лечебные травы. Закаливание. Правила приема закаливающих процедур.	2	Классный час
2.	Вредные привычки	Определение вредных привычек. Просмотр и обсуждение тематического фильма. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Как отучить себя от вредных привычек	2	Классный час, тематические презентации, встреча со специалистом
3.	Безопасное поведение	Поведение в лесу. Поведение на воде. Правила обращения с огнем. Правила обращения с электроприборами. Оказание первой помощи	4	Просмотр видеофильмов, практическая работа
4.	Профилактика курения курительных смесей, злоупотребления наркотических и психотропных веществ	Разговор о вреде курения для здоровья. Курение это болезнь	2	Классный час, тематические презентации, встреча со специалистом
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений				
1.	Спорт в нашей жизни	Значение спорта в жизни человека. Спорт	2	Беседа,

		любительский и профессиональный. Комплексы упражнений для укрепления мышц корпуса		тематические презентации, практическая работа
2.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	Беседа на тему «Как все успеть? Режим дня». Комплекс упражнений для профилактики инфекционных заболеваний	2	Классный час, практическая работа
3.	Мы выбираем активный отдых! Гаджеты в нашей жизни	Роль гаджетов в современном мире. Опасность гаджетов. Профилактика заболеваний глаз	2	Классный час, коллективная работа
4.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена)	Правила оказания первой медицинской помощи	2	Классный час, практическая работа
Общая физическая подготовка. Подвижные игры				
1.	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Влияние занятий физкультурой на организм	Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты. Упражнения на развитие ловкости.	2	Классный час, практическая работа
2.	Возможные травмы и их предупреждения	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами	2	Классный час, практическая работа
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра	2	Практическая работа
4.	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	2	Практическая работа

5.	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	4	Практическая работа
6.	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игр	4	Практическая работа