

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 15 Советского района Волгограда»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Утверждена
директором МОУ СШ №15
Приказ от 31.08.2022 №01-12/144

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по организации внеурочной деятельности учебного предмета
(учебного курса, учебного модуля)**

**«Здорово быть здоровым»
(спортивно-оздоровительное направление)**

5-9 классы основного общего образования

Разработчик:
Кожина Наталья Николаевна

2022-2023 учебный год
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

| | |
|---|--|
| Наименование программы | Программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 5-9-х классов |
| Основной разработчик программы | Кожина Наталья Николаевна, методист |
| Цель программы | Формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения. |
| Задачи программы | <ul style="list-style-type: none"> -формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет: -формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения; -понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность; -формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек; -формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни; -формирования привычки правильного питания; -формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; -формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями; -формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; -ведения активного спортивного образа жизни |
| Сроки реализации программы | 2022-2026 гг |
| Исполнители основных мероприятий программы | Учащиеся 5-9-х классов, педагогический коллектив школы, родители (законные представители). |
| Форма организации | Беседа, профориентационные тесты, практикоориентированные занятия |
| Программа разработана в соответствии с требованиями: | <ul style="list-style-type: none"> - Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; -Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; -Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06; -Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в |

| | |
|--|--|
| | <p>части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;</p> <p>-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;</p> <p>-Методические рекомендации Минпросвещения России от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 по организации внеурочной деятельности;</p> <p>-СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";</p> <p>- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</p> <p>-основной образовательной программы ООО.</p> |
| Контроль за исполнением программы | <p>Координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация школы.</p> <p>Практическую работу осуществляет педагогический коллектив.</p> |

Содержание курса внеурочной деятельности ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 5-9-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

-резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков;

-ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации

здорового образа жизни;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

-солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

-умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

-умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

-умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку;

- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся основной школы (5-6 кл., 7-9 кл.), средней школы (10-11 кл.), рабочей программой курса.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

Данный курс рекомендуется для внеурочной деятельности на уровнях начального, основного и среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым» 5-6 кл.

Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Кто умён – тот силён! (10 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.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

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

Содержание курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым» 7-9 кл.

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гош (11 часов)

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, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-

технологии.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 часов)

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

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

Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь (15 часов)

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты.

Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (15 часов)

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе.

Готовимся сдавать ГТО.

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

Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 5-6 классов

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часов за 2 года обучения: по 17 ч в 5, 6 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

| №п/п | Тема занятия | Количество часов | | |
|------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| | | 34 | 16 | 18 |
| | Тема 1. Мал родился, а вырос –пригодился | 6 | 3 | 3 |
| 1 | Сложный возраст | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Что значит быть взрослым? | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Учимся понимать друг друга | 2 | 1 | 1 |
| | Тема 2. Кто умён – тот силен! | 10 | 1 | 1 |
| 4 | Развиваем свои способности | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же? | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Творчество – уникальная человеческая способность | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Движение к достижениям | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности | 2 | 1 | 1 |
| | Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? | 7 | 4 | 3 |
| 9 | Наша сила в витаминах | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Каждому нужен и обед и ужин | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Секреты здорового питания | 3 | 2 | 1 |
| | Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух | 11 | 5 | 6 |
| 12 | Развиваем основные физические качества | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Осанка | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Закаляй своё тело с пользой для дела | 3 | 1 | 2 |

| | | | | |
|----|-----------------------|---|---|---|
| 16 | Готовимся сдавать ГТО | 2 | 1 | 1 |
|----|-----------------------|---|---|---|

Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 7-9 классов

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 51 час за 3 года обучения: по 17 ч в 7, 8, 9 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что **в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме**. Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| | | 51 | 20 | 31 |
| | Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на делогож | 11 | 5 | 6 |
| 1 | Знакомство с собой | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Встречают по одежке | 2 | | 1 |
| 3 | Три правила красоты | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Мы такие разные, и всё же | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Как управлять эмоциями | 2 | 1 | 1 |
| | Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу | 10 | 4 | 6 |
| 7 | Выбираем профессию | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Создаем портфолио | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Правильная мотивация – залог успеха | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Как подготовиться к ОГЭ | 3 | 1 | 2 |
| | Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё | 15 | 5 | 10 |
| 11 | На что расходуется наша энергия | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Восполняем энергозатраты | 2 | | 1 |
| 13 | Значение воды для нашего организма | 3 | 1 | 2 |
| 14 | Выстраиваем гармоничный рацион питания | 3 | 1 | 2 |
| 15 | Выбираем свежие и полезные продукты | 3 | 1 | 2 |
| 16 | Правила здорового питания | 3 | 1 | 2 |
| | Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр | 15 | 3 | 12 |
| 17 | Развиваем основные физические качества | 5 | 1 | 4 |
| 18 | Спорт в нашем городе | 5 | 1 | 4 |
| 19 | Готовимся сдавать ГТО | 5 | 1 | 4 |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Наименования учебных материалов | Единица измерения | Количество |
|--|-------------------|------------|
| Оборудование | | |
| Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам) | Комплект | 10 |
| Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства | Комплект | 1 |
| Учебно-наглядные пособия | | |
| Учебные пособия по первой помощи пострадавшим | Комплект | 1 |
| Учебный фильм по первой помощи | Шт. | 1 |
| Наглядные пособия (слайды, плакаты): способы остановки кровотечения, сердечно-легочная реанимация, оптимальные положения и т.п. | Комплект | 1 |
| Технические средства обучения | | |
| Мультимедийный проектор | Шт. | 1 |
| Экран для демонстрации учебных фильмов | Шт. | 1 |
| Персональный компьютер (ноутбук) | Шт. | 1 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

- Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
- приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
- «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
- Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
- «Российский Красный крест» www.redcross.ru