

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

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

Утверждена  
директором МОУ СШ №15  
Приказ от 02.09.2024 №01-12/232

**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

2024-2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<b>Наименование программы</b>	Программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 5-9-х классов
<b>Основной разработчик программы</b>	Кожина Наталья Николаевна, методист
<b>Цель программы</b>	Формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:</li> <li>-формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;</li> <li>-понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;</li> <li>-формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;</li> <li>-формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;</li> <li>-формирования привычки правильного питания;</li> <li>-формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;</li> <li>-формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;</li> <li>-формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;</li> <li>-ведения активного спортивного образа жизни</li> </ul>
<b>Сроки реализации программы</b>	2022-2026 гг
<b>Исполнители основных мероприятий программы</b>	Учащиеся 5-9-х классов, педагогический коллектив школы, родители (законные представители).
<b>Форма организации</b>	Беседа, профориентационные тесты, практикоориентированные занятия
<b>Программа разработана в соответствии с требованиями:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>-Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;</li> <li>-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;</li> <li>-Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;</li> </ul>

	<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>
<b>Контроль за исполнением программы</b>	<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 силён!	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 жизнь	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
<b>Оборудование</b>		
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
<b>Учебно-наглядные пособия</b>		
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
<b>Технические средства обучения</b>		
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](http://www.allfirstaid.ru)
- Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
- «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)