

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области
Центральное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Пискалы
муниципального района Ставропольский Самарской области
(ГБОУ СОШ с. Пискалы)

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения учителей
гуманитарного и естественно -
математического циклов
Руководитель МО
_____ Основа Е.А.
протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
учебно - воспитательной работе
_____ Говоренко Г.В.
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом
ГБОУ СОШ с. Пискалы
от «30» августа 2024 г. № 98-од
Директор
_____ Гаврилова О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «**Здорово быть здоровым**»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Пискалы, 2024 год

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 – 8 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 образования.

Цель курса:

формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

В результате изучения курса у обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся, 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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ

5 – 6 классы

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 силен! (10 часов)

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваем 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.

7 – 9 классы

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (6 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 житьё (7 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 (11 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 – 6 классы

№ 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	5	5
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	Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности	2	1	1
Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?		7	3	4
9	Наша сила в витаминах	2	1	1
10	Каждому нужен и обед, и ужин	2	1	1
11	Секреты здорового питания	3	1	2
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	2	1	1
16	Готовимся сдавать ГТО	5	0	5

7 – 9 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		34	16	18
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож		6	3	3
1	Знакомство с собой. Встречают по одежке	2	1	1
2	Мы такие разные, и всё же	2	1	1
3	Как управлять эмоциями	2	1	1
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу		10	4	6
4	Выбираем профессию	3	1	2
5	Создаем портфолио	2	1	1
6	Правильная мотивация – залог успеха	2	1	1
7	Как подготовиться к ОГЭ	3	1	2

Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь		7	3	4
8	Наша сила в витаминах. Восполняем энергозатраты	2	1	1
9	Выстраиваем гармоничный рацион питания	2	1	1
10	Правила здорового питания	3	1	2
Кто любит спорт, тот здоров и бодр		11	2	9
11	Развиваем основные физические качества	2	1	1
14	Спорт в нашем сельском поселении	2	1	1
15	Готовимся сдавать ГТО	7	0	7