

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "СОШ №98"

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
физического воспитания
МБОУ «СОШ №98»
Протокол от 24.08.2023 №4

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №98»
Протокол от 25.08.2023 №13



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №98»
Ряполова
Приказ от 31.08.2023 №276

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
для 5-9 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составители: Диринг В.В.
Ельников С.А.
Калюжный Н.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Здорово быть здоровым", создана на основе программы Г. Онищенко "Здорово быть здоровым".

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления «Здорово быть здоровым» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является ухудшение здоровья школьников по сравнению с их сверстниками десять или двадцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты заболевания происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Это и послужило педагогическим основанием составления и введение во внеурочную деятельность рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым», которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:
развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование коммуникативных навыков.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.
- Формировать потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

- Формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
- Прививать необходимость соблюдения правил личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

1. Результаты освоения курса «Здорово быть здоровым»

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 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.

1. Содержание учебного предмета

5-6 класс

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. 12

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.

7-9 класс

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (8 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 (7 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, таково и житьё (10 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 (9 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 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся
		Всего часов	аудит.	неаудит.	
		34	16	18	
	Тема 1. Мал родился, а вырос –пригодился	6	3	3	Развитие у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а
1-2	Сложный возраст	2	1	1	

3-4	Что значит быть взрослым?	2	1	1	<p>также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения. - развитие навыков безопасного поведения в повседневной жизни; - развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; - развитие умения бороться со стрессовыми ситуациями; - развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - ведения активного спортивного образа жизни. --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья.
5-6	Учимся понимать друг друга	2	1	1	
	Тема 2. Кто умён – тот силён!	10	5	5	- развитие ключевых компетенций ведения здорового образа жизни;
7-8	Развиваем свои способности	2	1	1	- развитие способности

9-10	Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же?	2	1	1	<p>формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность; - формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни; - развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; - развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; - ведения активного спортивного образа жизни; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
11-12	Творчество уникальная человеческая способность	2	1	1	
13-14	Движение к достижениям	2	1	1	
15-16	Преодолеваю трудности в учёбе, постигаю свои возможности	2	1	1	
	Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?	7	3	4	<p>развитие отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие привычки правильного питания; -развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; --познавать здоровый образ жизни, умение
17-18	Наша сила в витаминах	2	1	1	
19-20	Каждому нужен и обед и ужин	2	1	1	

21-23	Секреты здорового питания	3	1	2	использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
	Тема 4. В здоровом теле –здоровый дух	11	5	6	развитие навыков безопасного поведения в повседневной жизни; - развитие умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
24-25	Развиваем основные физические качества	2	1	1	
26-27	Осанка	2	1	1	
28-29	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1	
30-32	Закаляй своё тело с пользой для дела	3	1	2	
33-34	Готовимся сдавать ГТО	2	1	1	
	Итого:	34ч.	16ч.	18ч.	

7-9 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся
		Всего часов	Аудит.	Неаудит.	
		34	19	15	
	Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож	8	6	2	Развитие у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность; - развитие
1	Знакомство с собой	1	1		

2-3	Встречают по одежке	2	1	1	интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов;
4-5	Три правила красоты	2	1	1	
6	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	1		
7	Мы такие разные, и всё же	1	1		
8	Как управлять эмоциями	1	1		
	Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу	7	4	3	- развитие ключевых компетенций ведения здорового образа жизни; - развитие способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения
9-10	Выбираем профессию	2	1	1	
11-12	Создаем портфолио	2	1	1	
13	Правильная мотивация –залог успеха	1	1		
14-15	Как подготовиться к ОГЭ	2	1	1	
	Тема 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё	10	6	4	развитие отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек; - развитие привычки правильного питания; -развитие привычки соблюдения режима дня и личной гигиены; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и
16	На что расходуется наша энергия	1	1		
17-18	Восполняем энергозатраты	2	1	1	
19	Значение воды для нашего организма	1	1		
20-21	Выстраиваем гармоничный рацион питания	2	1	1	

22-23	Выбираем свежие и полезные продукты	2	1	1	потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья.
24-25	Правила здорового питания	2	1	1	
	Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр	9	3	6	--познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья
26-28	Развиваем основные физические качества	3	1	2	
29-31	Спорт в нашем городе	3	1	2	
32-34	Готовимся сдавать ГТО	3	1	2	
	Итого:	34	19	15	