

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Максимовская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

| | | |
|--|---|---|
| Рассмотрено на заседании методического совета Протокол от « 27 » 06 2023г № 7 | Согласовано заместитель директора <i>Е. Васильченко</i> Е. Васильченко « 30 » 08 2023г. | Утверждаю Директор школы А. Леонов Приказ от № 008 « 31 » 08 2023г № 116 |
|--|---|---|

**Рабочая программа внеурочной деятельности
социального направления
«Здорово быть здоровым»
на уровень основного общего образования**

Срок реализации – 5 лет

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» составлена в соответствии с:

- 1) требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы; основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования; Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Максимовская средняя
- 2) на основании примерной программы курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым».
- 3) учебным планом общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Содержание курса внеурочной деятельности 5 - 6 класс (1 ч. в неделю, 34 ч.)

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 гож (22 часа)

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 (20 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 (30 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 (30 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

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма проведения занятия | Воспит. компонент |
|---|-----------------------------|------------------|----------|----------|--|--|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| Тема 1. Мал родился, а вырос –пригодился | | 6 | 3 | 3 | практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. | формирование ценностных отношений к своему здоровью; формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаем |
| 1. | Сложный возраст. | 2 | 1 | 1 | | |
| 2. | Что значит быть взрослым? | 2 | 1 | 1 | | |
| 3. | Учимся понимать друг друга | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | |
|---|--|-----------|----------|----------|--|---|
| | | | | | | ым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, |
| Тема 2. Кто умён – тот силён! | | 10 | 5 | 5 | практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. | формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей; формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни |
| 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 | практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. | понимание культуры питания как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек |
| 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 | интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной | владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использова |
| 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 | | |

| | | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|---|---|
| | | | | | физической подготовки, оценка результатов подготовки. | ние этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой |
| | Итого | 34 | 16 | 18 | | |

Тематическое планирование 7-9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма проведения занятия | Воспит. компонент |
|----------|---|------------------|-----------|-----------|---|--|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| | Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож | 22 | 12 | 10 | практические занятия, дискуссии, мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. | формирование ценностных отношений к своему здоровью; формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, |
| 1. | Знакомство с собой | 2 | 2 | | | |
| 2. | Встречают по одежке | 4 | 2 | 2 | | |
| 3. | Три правила красоты | 4 | 2 | 2 | | |
| 4 | Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? | 4 | 2 | 2 | | |
| 5 | Мы такие разные, и всё же | 4 | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|--|---|
| 6 | Как управлять эмоциями | 4 | 2 | 2 | | |
| Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу | | 20 | 12 | 8 | практическое занятие, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. | формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей; формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни |
| 7 | Выбираем профессию | 6 | 4 | 2 | | |
| 8 | Создаем портфолио | 6 | 3 | 3 | | |
| 9 | Правильная мотивация – залог успеха | 6 | 4 | 2 | | |
| 10 | Как подготовиться к ОГЭ | 2 | 1 | 1 | | |
| | | | | | | |
| Тема 3. Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь | | 30 | 15 | 15 | практическое занятие, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. | понимание культуры питания как средства организации и здорового образа жизни, профилактики вредных привычек |
| 11 | На что расходуется наша энергия | 2 | 1 | 1 | | |
| 12 | Восполняем энергозатраты | 4 | 2 | 2 | | |
| 13 | Значение воды для нашего организма | 6 | 3 | 3 | | |
| 14 | Выстраиваем гармоничный рацион питания | 6 | 3 | 3 | | |
| 15 | Выбираем свежие и полезные продукты | 6 | 3 | 3 | | |
| 16 | Правила здорового питания | 6 | 3 | 3 | | |
| Тема 4. Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр | | 30 | 15 | 15 | интерактивная лекция, практическое занятие, решение ситуативных задач, замеры собственной физической | владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих |
| 17 | Развиваем основные физические качества | 9 | 3 | 6 | | |
| 18 | Спорт в нашем селе | 3 | 3 | | | |
| 19 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 6 | 3 | 3 | | |
| 20 | Закаляй своё тело с пользой для дела | 6 | 3 | 3 | | |
| 21 | Готовимся сдавать ГТО | 6 | 3 | 3 | | |

| | | | | | | |
|--|--------------|------------|--|--|--|--|
| | | | | | подготовленности, оценка результатов подготовки. | показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой |
| | Итого | 102 | | | | |

Приложение 1

Перечень учебно-методических средств обучения и материально-технического обеспечения

1. Андреева Т.В. Психология современной семьи. СПб.: Речь, 2015. – 436 с.
2. Дымнова Т.И. Психология семейного образа жизни. Учебно-практическое пособие. М.: Педагогическое общество России, 2005. - 144 с.
3. Интернет ресурсы