

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Аксаково  
муниципального района Шенталинский Самарской области

Согласовано  
И. о. заместителя директора  
по УВР, руководитель МО  
учителей – предметников:

\_\_\_\_\_ О.К. Иванова  
27.07.2022 г.

Принято  
На Педагогическом совете

Протокол № 1  
от 15.08.2022 г.

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ ООШ с. Аксаково:  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Кадринова

Приказ № 53-од  
от 29.08.2022 г.

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Здорово быть здоровым»**

**Направление: «Спортивно-оздоровительная  
деятельность»**

**для обучающихся 5-9 классов**

Составил: учитель  
Фомакина Галина Вениаминовна

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Целью курса** является 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.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287);

- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Аксаково;

-учебного плана ГБОУ ООШ с. Аксаково;

- авторской программы «Здорово быть здоровым» Онищенко Г. Г., Зюрин Э. А. М.: "Просвещение", 2021 г.

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Здорово быть здоровым» рассчитана на 340 часов, реализуется в течение 5 лет. Используется время, отведенное на внеурочную деятельность. Сроки реализации образовательной программы и режим занятий: 5 класс - 68 ч., 6 класс - 68 ч., 7 класс - 68 ч., 8 класс - 68 ч., 9 класс - 68 ч. Продолжительность занятий 40 минут, занятия проводятся два раз в неделю. Форма организации внеурочной деятельности – ШСК.

#### • **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.

**Методическое обеспечение** курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы (1-4 кл.), основной школы (5-6 кл., 7-9 кл.), средней школы (10-11 кл.), рабочей программой курса.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**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, лабораторноисследовательские 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 (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 житьё (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, лабораторноисследовательские 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 районе. 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	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		<b>68</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
<b>Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился</b>		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
1	Сложный возраст	4	1	3
2	Что значит быть взрослым?	4	1	3
3	Учимся понимать друг друга	4	1	3
<b>Тема 2. Кто умён – тот силен!</b>		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
4	Развиваем свои способности	4	1	3
5	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	4	1	3
6	Творчество – уникальная человеческая способность	4	1	3
7	Движение к достижениям	4	1	3
8	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	4	1	3
<b>Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?</b>		<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
9	Наша сила в витаминах	4	1	3
10	Каждому нужен и обед, и ужин	4	2	2
11	Секреты здорового питания	6	1	5
<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух</b>		<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
12	Развиваем основные физические качества	4	1	3
13	Осанка	4	1	3
14	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	4	1	3

15	Закаляй своё тело с пользой для дела	4	1	3
16	Готовимся сдавать ГТО	6	2	4

### Тематическое планирование 7-9 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		102	20	31
<b>Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож</b>		<b>22</b>	<b>9</b>	<b>13</b>
1	Знакомство с собой	2	1	1
2	Встречают по одежке	4		4
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
<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу</b>		<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
7	Выбираем профессию	6	1	5
8	Создаем портфолио	4	2	2
9	Правильная мотивация – залог успеха	4	2	2
10	Как подготовиться к ОГЭ	6	3	3
<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь</b>		<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
11	На что расходуется наша энергия	2	1	1
12	Восполняем энергозатраты	4		4
13	Значение воды для нашего организма	6	1	5

14	Выстраиваем гармоничный рацион питания	6	1	5
15	Выбираем свежие и полезные продукты	6	1	5
16	Правила здорового питания	6	1	5
<b>Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр</b>		<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>
17	Развиваем основные физические качества	10	1	9
18	Спорт в нашем районе	10	1	9
19	Готовимся сдавать ГТО	10	1	9