Рассмотрена на заседании Методического совета _____ Протокол № _1_ от «30»_08_2023г.	Проверена Зам. директора по УВР _____ Кокорина М.Г.	Утверждена Приказом № 95-од от 30.08.2023г. Директор ГБОУ СОШ с.Усолье _____Л.Н. Подлипалина

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Усолье,
CN=Подлипалина Любовь
Николаевна, E=usol_sch@samara.edu.ru
место подписания
2023.08.30 14:38:57+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здорово быть здоровым»

с. Усолье, 2023г.

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.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников - осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 прио бретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентично сти, 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 курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 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! (11 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 городе. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тематическое планирование учебного предмета

«Здорово быть здоровым» 5 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения
1.	Сложный возраст	1	1 неделя
2.	Сложный возраст	1	2 неделя
3.	Сложный возраст	1	3 неделя
4.	Что значит быть взрослым?	1	4 неделя
5.	Что значит быть взрослым?	1	5 неделя
6.	Что значит быть взрослым?	1	6 неделя
7.	Развиваем свои способности	1	7 неделя
8.	Развиваем свои способности		8 неделя
9.	Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же?	1	9 неделя
10.	Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же?	1	10 неделя
11.	Творчество - уникальная человеческая способность	1	11 неделя
12.	Творчество - уникальная человеческая способность	1	12 неделя
13.	Движение к достижениям	1	13 неделя
14.	Движение к достижениям	1	14 неделя
15.	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	1	15 неделя
16.	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	1	16 неделя
17.	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	1	17 неделя

«Здорово быть здоровым» 6 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения
1.	Наша сила в витаминах.	1	1 неделя
2.	Наша сила в витаминах.	1	2 неделя
3.	Каждому нужен и обед и ужин.	1	3 неделя
4.	Каждому нужен и обед и ужин.	1	4 неделя
5.	Каждому нужен и обед и ужин.	1	5 неделя
6.	Секреты здорового питания.	1	6 неделя
7.	Секреты здорового питания.	1	7 неделя
8.	Развиваем основные физические качества.	1	8 неделя
9.	Развиваем основные физические качества.	1	9 неделя
10.	Осанка.	1	10 неделя
11.	Осанка.	1	11 неделя
12.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	12 неделя
13.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	13 неделя
14.	Закаляй своё тело с пользой для дела.	1	14 неделя
15.	Закаляй своё тело с пользой для дела.	1	15 неделя

16.	Готовимся сдавать ГТО.	1	16 неделя
17.	Готовимся сдавать ГТО.	1	17 неделя