


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г.Шебекино»**

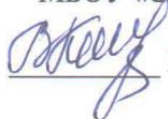
«Рассмотрено»
Руководитель ШУМО
классных руководителей

 _____ Карпова М. А.

Протокол № 01
от «09» 08 2024 г.

«Согласовано»


Заместитель директора
МБОУ «СОШ № 4 г Шебекино»

 _____ Коновалова В. Д.

«12» 08 2024 г.

«Утверждаю»
МБОУ «СОШ № 4
Директор
Шебекино»

МБОУ «СОШ № 4 г. Шебекино»

 _____ Касьянова Е. И.

Приказ № 233
от «15» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Быть здоровым-это здорово»

Шебекино 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ЗДОРОВО»

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Быть здоровым – это здорово» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, классных руководителей.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.
2. Формировать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
3. Формировать готовность учащихся к социальному взаимодействию по вопросам здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных вещества, инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.
4. Помочь овладеть современными оздоровительными технологиями.

Ценностные ориентиры содержания Программы направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни.

Форма реализации программы: практика.

Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы отражают:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка,

культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного

пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные (образовательные):

- формирование основ здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;

- формирование представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни;

- формирование положительной мотивации на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;

- развитие умения ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека;

- развитие умения сравнивать, анализировать, делать выводы;

- развитие умения проводить самостоятельные наблюдения;

- развитие познавательной активности обучающихся, творческих способностей, любознательности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Раздел (глава)	Тема	Количество часов
Введение	«Здоровье и здоровый образ жизни»	3
	«Физическая активность и здоровье»	
	«Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.»	
Питание и здоровье (5 ч.)	«Правильное питание – залог здоровья»	5
	«Секреты здорового питания»	
	«Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю»	
	«Бабушкины рецепты»	
	«Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	
Мое здоровье в моих руках	«Влияние окружающей среды на здоровье человека»	12
	«Домашняя аптечка»	
	«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»	
	«Профилактика заболеваний зубов»	
	«Влияние погоды на здоровье»	
	«Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз»	
	«Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза»	
	«Сон и его значение для здоровья человека»	
	«Личная безопасность школьника»	
	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
	Организация выставки поделок из природного материала	
	«Выставка поделок из природного материала»	
Я в школе и дома	«Мой внешний вид – залог здоровья»	6
	«Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания»	
	«Понятия «внимание», «работоспособность»»	
	«Шалости и травмы в школе и дома»	
	«Компьютер — друг или враг?»	
	«Игра-викторина «Мода и школьные будни»	
Я и моё ближайшее окружение	«Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер»	3
	«В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить»»	
	«Создание правил крепкой дружбы»	
	«Шалости и травмы в школе и дома»	3

Первая доврачебная помощь	«Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!»	
	«Лекарственные растения на службе человека»	
Заключение (2 ч.)	Создание проекта «Дерево здоровья»	2
	Защита проекта «Дерево здоровья»	
Итого		34

6 класс

Раздел (глава)	Тема	Количество часов
Введение	«Здоровье и здоровый образ жизни»	5
	«Физическая активность и здоровье»	
	«Остров здоровья»	
	«Самый сильный»	
	«Самый ловкий»	
Питание и здоровье	Питание необходимое условие для жизни человека	6
	Здоровая пища для всей семьи	
	Секреты здорового питания.	
	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
	«Богатырская силушка»	
	Подведение итогов «Богатырская силушка»	
Мое здоровье в моих руках	«Мы за здоровый образ жизни».	16
	Составление режима дня подростка.	
	Береги зрение смолоду.	
	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	
	Готовимся к дню здоровья	
	«День здоровья»	
	«Что такое эмоции?»	
	«Чувства и поступки»	
	«Стресс»	
	«Зависимость-это...»	
	«Алкоголь – ошибка»	
	Что мы знаем о курении.	
	Какие бывают привычки	
	«Вредной привычке скажем НЕТ»	
	«День здоровья»	
Подведение итогов «День здоровья»		
Первая доврачебная помощь	Что такое первая помощь?	5
	Первая помощь при ожогах.	
	Коллективный рисунок «Пожары глазами детей».	
	Выставка работ «Пожар глазами детей»	
	«Я б в пожарные пошёл...»	
	«Опасности летом»	4

Вот и стали мы на год взрослей»	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	
	Составление книги здоровья.	
	Викторина «Наше здоровье»	
Итого		34

7 класс

Раздел (глава)	Тема	Количество часов
Введение	Здоровье и здоровый образ жизни	4
	Физическая активность и здоровье.	
	Кросс «Золотая осень» «День здоровья»	
Питание и здоровье	Питание необходимое условие для жизни человека	5
	Здоровая пища для всей семьи	
	Секреты здорового питания.	
	Питание нашего времени	
	Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни».	
Мое здоровье в моих руках	«Профилактика вирусной инфекции»	15
	«Стресс»	
	«Зависимость-это...»	
	1 декабря - День борьбы со СПИДом.	
	Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века»	
	Организация выставки «ВИЧ-чума 21 века»	
	«Детки в пивной клетке».	
	Интеллектуальный конкурс «Выше, дальше, быстрее...»	
	Конкурс рисунков «Выше, дальше, быстрее...»	
	Спортивные эстафеты «Выше, дальше, быстрее...»	
	«Защити меня»	
	«Посеешь привычку – пожнёшь характер».	
	«Вредной привычке скажем НЕТ»	
	«День здоровья»	
	Спортивный марафон «День здоровья»	
Первая доврачебная помощь	Первая помощь пострадавшему.	4
	Детский травматизм	

	Коллективный плакат «Детский травматизм».	
	«День здоровья»	
Вот и стали мы на год взрослей»	Инструктаж «Опасности летом».	6
	Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	
	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	
	Интеллектуальный марафон по правилам ПДД	
	КВН по правилам ПДД	
	День здоровья	
Итого		34

8 класс

Раздел (глава)	Тема	Количество часов
Введение	Здоровье и здоровый образ жизни	5
	Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй осень»	
	«Герои спорта. Кто прославлял страну»	
	«День здоровья»	
	Спортивный марафон «День здоровья»	
Питание и здоровье	Питание необходимое условие для жизни человека	5
	Здоровая пища для всей семьи	
	Секреты здорового питания.	
	Питание нашего времени	
	Конкурс рисунков: «Витамины	
«Мое здоровье в моих руках «	«Профилактика вирусной инфекции»	14
	«Если хочешь быть здоров...»	
	«Зависимость-это...»	
	«ВИЧ-чума 21 века»	
	«Зимние забавы»	
	«Шкала здоровья»	
	«Активный ли я»	
	Какие бывают привычки?	
	Волевые качества человека.	
	«Человек привычки – человек воли»	
	«Я и мои привычки».	
	Подготовка к конкурсу «Сильный и смелый...»	

	Конкурс среди мальчиков «Сильный и смелый...»	
	Конкурс среди девочек «Сильная и смелая...»	
Первая доврачебная помощь	Первая помощь пострадавшему.	5
	Изготовление памяток	
	Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».	
	Выставка работ «Здоровый образ жизни».	
	«Весенний кросс»	
Вот и стали мы на год взрослей»	Инструктаж «Опасности летом».	5
	Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	
	Самое важное-здоровье человека	
	КВН по правилам ПДД	
	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	
Итого		34

9 класс

Раздел (глава)	Тема	Количество часов
Введение	Здоровье и здоровый образ жизни	4
	Физическая активность и здоровье. Кросс «Золотая осень»	
	Стенгазета «Я выбираю здоровье»	
	«День здоровья»	
Питание и здоровье	Питание необходимое условие для жизни человека	5
	Здоровая пища подростка	
	Секреты здорового питания.	
	Питание нашего времени	
	Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни».	
Мое здоровье в моих руках	«Экология и здоровье»	16
	«Мы и экология»	
	«Сохраним и приумножим свое здоровье».	
	«Зависимость-это...»	
	Мифы и факты о СПИД	
	Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века»	
	Здоровье человека XXI века	
	Каждый человек ценитель своего здоровья	
	Жизнь дана человеку одна...	
	«Жить здорово...»	
	«Человек и его пороки»	
	Здоровые дети в здоровой семье. Здоровые семьи в здоровой стране	
	«Мир реальный и виртуальный»	
	Спортивный марафон «День здоровья»	

	Конкурс рисунков «Да - здоровому образу жизни» «В здоровом теле здоровый дух».	
Первая доврачебная помощь	Первая помощь пострадавшему.	4
	Составление памятки «Детский травматизм».	
	Коллективный плакат «Детский травматизм».	
	«День здоровья»	
Вот и стали мы выпускниками»	Инструктаж «Опасности летом».	5
	Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	
	КВН по правилам ПДД	
	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	
	Мы за здоровый образ жизни!	
Итого		34