

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено на ШМО:

№ 1 _ от 23.08.2021

Проверено:

Заместитель директора
школы по УВР _____
/Прохорова И. А./

«25» 08 2021

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы

Белов Е. А.

Приказ №370-од от 31.08.2021

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
2021-2026 года
Направление: интеллектуальное

Составитель: Казанцев Б. А.

С. Девлезеркино

2021г.

1. Результаты освоения учебного предмета.

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.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 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 (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, практико-ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 часов) Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – 13 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, лабораторно-исследовательские 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.

3. Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Наименование тем курса	Кол-во часов
	Тема 1. Вот мы и в школе	4
1	Здоровый образ жизни, что это?	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Остров здоровья	1
	Тема 2. Питание и здоровье	5
5	Игра «Смак»	1
6	Правильное питание – залог физического и психического здоровья	1
7	Вредные микробы	1
8	Что такое здоровая пища и как ее приготовить	1
9	«Чудесный сундучок»	1
	Тема 3. Мое здоровье в моих руках	8
10	Труд и здоровье	1
11	Наш мозг и его волшебные действия	1

12	День здоровья	1
13	Хочу остаться здоровым	1
14	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1
15	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
16	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
17	Мое здоровье в моих руках	1
	Тема 4. Я в школе и дома	6
18	Мой внешний вид – залог здоровья	1
19	Доброжелание	1
20	Спектакль С.Преображенский «Капризка»	1
21	Бесценный дар - зрение	1
22	Гигиена правильной осанки	1
23	Спасатели, вперед!	1
	Тема 5. Чтоб забыть про докторов	5
24	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
25	Движение - жизнь	1
26	День здоровья	1
27	Дальше, быстрее, выше	1
28	Разговор о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы»	1
	Тема 6. Я и мое ближайшее окружение	3
29	Мир моих увлечений	1
30	Вредные привычки и их профилактика	1
31	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность	1
	Тема 7. «Вот и стали мы на год взрослее...»	3
32	Я и опасность	1
33	«Не зная броду, не суйся в воду»	1
34	Проект «Чему мы научились и чего достигли»	1
	Итого	34

6 класс

№п/п	Наименование тем курса	Кол-во часов
	Тема 1. Вот мы и в школе	4
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	Как познать себя	1
	Тема 2. Питание и здоровье	5
5	Питание - необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1
7	Как питались наши предки и питание в наше время	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9	«Богатырская силушка»	1
	Тема 3. Мое здоровье в моих руках	6
10	Домашняя аптека	1
11	Мы за здоровый образ жизни	1
12	Берегите зрение смолоду	1
13	Как избежать искривления позвоночника	1
14	Отдых для здоровья	1
15	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье	1

	Тема 4. Я в школе и дома	4
16	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1
17	Спектакль «Спеши делать добро»	1
18	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
19	Делу время, потехе час	1
	Тема 5. Чтоб забыть про докторов	3
20	Чтоб болезни не бояться, надо спортом заниматься	1
21	День здоровья	1
22	Разговор о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы»	1
	Тема 6. Я и мое ближайшее окружение	4
23	Вредные привычки и их профилактика	1
24	Школа и мое настроение	1
25	В мире интересного	1
26	Мир моих увлечений	1
	Тема 7. «Вот и стали мы на год взрослее...»	8
27	Я и опасность	1
28	Игра «Мой горизонт»	1
29	Лесная аптека на службе человека	1
30	«Не зная броду, не суйся в воду»	1
31	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	1
32	Гордо реет флаг здоровья	1
33	День здоровья	1
34	Проект «Чему мы научились и чего достигли»	1
	Итого	34

7 класс

№п/п	Наименование тем курса	Кол-во часов
	Тема 1. Мал родился, а вырос - пригодился	4
1	Сложный возраст	1
2	Что значит быть взрослым?	1
3,4	Учимся понимать друг друга	2
	Тема 2. Кто умен – тот силен!	10
5,6	Развиваем свои способности	2
7	Интерес к делу и склонность к нему- это одно и то же?	1
8,9	Творчество – уникальная человеческая способность	2
10,11	Движение к достижениям	2
12	День здоровья	1
13,14	Преодолевая трудности в учебе, постигаем свои возможности	2
	Тема 3. Здоров в труде, каков в еде?	4
15	Наша сила в витаминах	1
16	Каждому нужен и обед и ужин	1
17,18	Секреты здорового питания	2
	Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух	10
19,20	Развиваем основные физические качества	2
21,22	Осанка	2
23,24	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2
25	Закаляй свое тело с пользой для дела	1

26-28	Готовимся сдавать ГТО	3
	Тема 5. «Вот и стали мы на год взрослее...»	6
29,30	Я и опасность	2
31,32	День здоровья	2
33-34	Проект «Чему мы научились и чего достигли»	2
	Итого	34

8 класс

№п/п	Наименование тем курса	Кол-во часов
	Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на деле гож	12
1,2	Знакомство с собой	2
3,4	Встречают по одежке	2
5	Три правила красоты	1
6	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1
7,8	Мы такие разные, и все же	2
9,10	Как управлять эмоциями	2
11,12	День здоровья	2
	Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу	3
13	Выбираем профессию	1
14	Создаем портфолио	1
15	Правильная мотивация – залог успеха	1
	Тема 3. Личная гигиена	4
16,17	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ	2
18	Уход за ногтями. Уход за волосами	1
19	Уход за кожей. Питание и кожа	1
	Тема 4. Питание и здоровье	4
20	Витамины. Белки. Жиры. Углеводы	1
21	Полезная и «вредная» еда	1
22	Консервированная пища. Пищевые добавки	1
23	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1
	Тема 5. Познай самого себя	6
24-26	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг»	3
27-29	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними	3
	Тема 6. «Вот и стали мы на год взрослее...»	5
30,31	Я и опасность	2
32,33	День здоровья	2
34	Проект «Чему мы научились и чего достигли»	1
	Итого	34

9 класс

№п/п	Наименование тем курса	Кол-во часов
	Тема 1. Здоровье человека 21 века	10
1,2	ЗОЖ – важный аспект долголетия	2
3	Здоровье человека 21 века. Проблемы лишнего веса	1
4	Режим труда и учебы	1
5	Составление режима дня	1

6,7	Гармония тела и духа	2
8,9	Здоровое питание – залог здоровья	2
10	Проект «Здоровое питание»	1
	Тема 2. В здоровом теле – здоровый дух	5
11,12	Встреча с медработником	2
13	Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности	1
14	Личная гигиена (уход за телом, зрением, зубами)	1
15	Профилактика гриппа и ОРВИ	1
	Тема 3. Спорт – фундамент здоровья	6
16-18	Спорт – это жизнь	3
19,20	Сотвори себя сам	2
21	День здоровья	1
	Тема 4. Вредные привычки и здоровье человека	8
22,23	Нецензурная брань – это тоже болезнь	2
24,25	Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка	2
26,27	Пагубное влияние курения на здоровье человека	2
28	Особенности полового развития старшего подростка	1
29	Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров	1
	Выбор будущей профессии	4
30	Профессия – главная составляющая здорового образа жизни	1
31	Кем стать? Как выбрать профессию по душе.	1
32	Проект «Моя будущая профессия - залог успешной жизни»	1
33	Правильная мотивация – залог успеха	1
	Итого	33