

Муниципальное образование город Армавир Краснодарского края  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа №25

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «30 » августа 2022 года протокол № 1  
Директор МАОУ-СОШ № 25  
\_\_\_\_\_ О.И.Колодезна

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Спортивно-оздоровительное направление

### **«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

Уровень образования (класс) : Среднее общее (10 класс)

Количество часов: 34

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программ:

Калиниченко Станислав Игоревич, учитель физической культуры МАОУ-СОШ  
№ 25

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования,

Армавир, 2022 г.

На основании актуальности формирования культуры здоровья у участников образовательного процесса в МАОУ СОШ № 25 разработана программа внеурочной деятельности для учащихся 10-х классов «Здорово быть здооровым». Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников. Программа «Здорово быть здооровым» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников. Основные принципы программы:

1. Сознательность и активность – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. Индивидуальная доступность – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.
3. Систематичность и последовательность – непрерывность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. Психологическая комфортность – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культур – постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко

нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами воспитательной работы.

Рабочая программа «Здорово быть здооровым» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2022 N 273-ФЗ;
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программы ОУ.
- В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

#### **Цель программы:**

Цель изучения программы «Здорово быть здооровым» - способствовать формированию активной жизненной позиции по вопросам укрепления и сохранения своего здоровья.

#### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- профилактика вредных привычек.

## **2. Общая характеристика программы «Здорово быть здоровым»**

Программа внеурочной программы «Здорово быть здоровым» составлена для учащихся 5 классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет через активную деятельность познавать себя.

**Основополагающими принципами** построения программы «Здорово быть здоровым» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

### **Основные направления:**

Данная программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью. В связи с чем, выделены следующие направления деятельности в рамках программы:

1) *Диагностическое направление.*

2) *Коррекционное направление.*

Цель: формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

3) *Профилактическое направление.*

Цель: формирование у учащихся знаний, навыков и отношений, необходимых для принятия информированных решений для отказа от употребления табакокурения.

4) *Просветительское направление.*

5) *Нравственно-правовое направление.*

Цель: формирование нравственной культуры личности, опыта общественного поведения.

6) *Физкультурно-оздоровительное направление.*

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

### **3. Описание места учебного «Здорово быть здооровым» в учебном плане**

Программа «Здорово быть здооровым» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

**Направленность:** социально - психологическая.

**Возраст учащихся:** 11-12 лет.

**Сроки реализации:** 1 год.

**Методы и приемы, используемые при изучении программы:**

1. Активные методы обучения:

- ролевые игры;
- деловые игры;
- дискуссии;
- ток-шоу;
- анализ проблемных ситуаций;

2. Когнитивные методы.

3. Репродуктивные методы.

**Формы проведения занятий:**

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Здорово быть здооровым» предоставляет широкие возможности для изучения факторов здоровья человека, для формирования ценности ведения здорового образа жизни.

**Новизна программы** в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются активные формы обучения, которые помогают эффективней усвоить изучаемый материал.

#### **4. Содержание программы внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» (34 часа)**

Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

## 5. Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

### Содержание программы Учебно-тематический план курса

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата по плану	Дата по факту
		теор.	прак.	04.09	
1	Что такое ЗОЖ?	1		11.09	
2	Режим дня	1		18.09	
3	Сон и здоровье	1		25.09	
4	Рациональное питание – залог здоровья	1		02.10	
5	Витамины – наши друзья	1		09.10	
6	Витамины и здоровье		1	16.10	
7	Гигиена	1		23.10	
8	Болезни грязных рук		1		
9	Активный образ жизни	1			
10	Правила поведения на льду	1			
11	Эти вредные привычки	1			
12	Суд над сигаретой		1		
13	Культура здоровья рождается в семье		1		

	(как в семье поддерживается и укрепляется здоровье)				
14	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ!»		1		
15	Просмотр фильма о вреде табакокурения		1		
16	«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»		1		
17	Человек и медицина	1			
18	Физкультминутки и гимнастика		1		
19	Закаливание в домашних условиях	1			
20	Солнечные ванны	1			
21	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний.	1			
22	Профилактика гриппа и ОРВИ.	1			
23	Лекарственная аптека	1			
24	Безопасное поведение	1			
25	Безопасное поведение		1		
26	Безопасное поведение на железной дороге	1			
27	Безопасное поведение	1			



	на дороге				
28	Травматизм и его профилактика	1			
29	Экология и человек	1			
30	Экология и человек		1		
31	Компьютер: друг или враг?		1		
32	Телевизор и здоровье		1		
33	Здоровье и эмоции	1			
34	Здоровье и эмоции		1		

## **6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Список литературы для педагога:**

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
4. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье – Л.: Наука, 1987. – 123с.
6. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
7. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни .-1994.- 9.-С. 9-12.
8. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию/ Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).
9. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.
10. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения // Здорово быть здооровым. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.
11. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. – М: 2001. –231 с.

### **Список литературы для детей:**

1. Барто А.Л. Володя болен А.Л. Барто , А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2: Стихи и поэмы. - М.: Худож. лит., 1981. - С.369.
2. Михалков С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Стихи и сказки / - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. С.18-20, 46, 49-50, 58-60.
3. Мошковская Э.Э. Любимые стихи. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.
4. Барто А.Л. Стихи детям. - М.: Дет. лит., 1981. - С.565
5. Остер Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.

## **7. Требования и результаты к уровню подготовки учащихся**

**Должны знать и уметь после освоения программы:**

- свой режим, значение режима дня для здоровья;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- правила безопасного поведения;
- правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности;
- механизмы и способы поддержания здоровья;
- состояние своего здоровья, уметь следить за ним;
- стремиться к физическому совершенству;
- уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- вести здоровый образ жизни;
- отличать полезные привычки от вредных.

## **8. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Здорово быть здоровым»**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» заключается в том, что полученные знания о здоровье, здоровом образе жизни дети смогут применить в жизни.

Реализация программы также позволит привлечь как можно больше молодежи и общественности к здоровому образу жизни. Программа обеспечит формирование в подростковой среде ценностно-смыслового единства по отношению к асоциальному образу жизни и организацию социальной среды ребенка, обеспечивающей его безопасность.

В рамках данной программы планируется получить **следующий результат:**

1. Все участники программы получают необходимые знания по профилактике вредных привычек и основах здорового образа жизни.
2. Данная программа даст возможность обучающимся получить базовые знания в области самозащиты от вредных привычек.
3. Укрепление общего соматического, психического здоровья детей и подростков.
4. Обучающиеся получают знания в области валеологии, необходимые им для дальнейшей жизни.
5. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.