

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2020 года
протокол № 1
Председатель

О.И. Колодезна
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Здорово быть здоровым»

Уровень образования (класс) базовый 5-9 классы

Количество часов 170

Учитель Варютина Ирина Ивановна

Программа разработана в соответствии и на основе:

с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897

программой курса «Здорово быть здоровым» для обучающихся 1-11 классов, Н. В. Горбенко. М.: Просвещение, 2018.

1. 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами

организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 5-6 кл.

Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (12 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! (20 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? (14 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 (22 часа)

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 (22 часа)

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 (20 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 (30 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 (30 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 «Здорово быть здоровым» для 5-6 классов

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		68	32	36
	Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился	12	6	6
1	Сложный возраст	4	2	2

2	Что значит быть взрослым?	4	2	2
3	Учимся понимать друг друга	4	2	2
Тема 2. Кто умён – тот силён!		20	10	10
4	Развиваем свои способности	4	2	2
5	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	4	2	2
6	Творчество – уникальная человеческая способность	4	2	2
7	Движение к достижениям	4	2	2
8	Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности	4	2	2
Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?		14	6	8
9	Наша сила в витаминах	4	2	2
10	Каждому нужен и обед и ужин	4	2	2
11	Секреты здорового питания	6	2	4
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух		22	10	12
12	Развиваем основные физические качества	4	2	2
13	Осанка	4	2	2
14	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	4	2	2
15	Закаляй своё тело с пользой для дела	6	2	4
16	Готовимся сдавать ГТО	4	2	2

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 7-9 классов

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		102	40	62
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож		22	10	12
1	Знакомство с собой	2	1	1
2	Встречают по одежке	4	2	2
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
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу		20	8	12
7	Выбираем профессию	6	2	4
8	Создаем портфолио	4	2	2
9	Правильная мотивация – залог успеха	4	2	2
10	Как подготовиться к ОГЭ	6	2	4
Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь		30	10	20
11	На что расходуется наша энергия	2	1	1
12	Восполняем энергозатраты	4	2	2
13	Значение воды для нашего организма	6	2	4
14	Выстраиваем гармоничный рацион питания	6	2	4
15	Выбираем свежие и полезные продукты	6	2	4

16	Правила здорового питания	6	2	4
Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр		30	6	24
17	Развиваем основные физические качества	10	2	8
18	Спорт в нашем городе	10	2	8
19	Готовимся сдавать ГТО	10	2	8

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения учителей
 русского языка и литературы
 от 28.08 2020 года № 1
И. И. Варютина
 Подпись руководителя МО ФИО

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УР
Е. А. Хачатурьян
 Подпись ФИО
 От 31.08. 2020 г.