

Приложение к ООП ООО

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ № 1

им. Н.К. Крупской

Т.В. Мамонова

Приказ от 29августа 2023г. №195

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
7-11 классы**

1. 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 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.

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.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

Данный курс рекомендуется для внеурочной деятельности на уровнях начального, основного и среднего общего образования.

2.СОДЕРЖАНИЕ

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» 7-9 кл.

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (15 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 (19 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 (34 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 (34 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым» 10-11 кл.

Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (12 часов)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (8 часа)

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Виды деятельности: беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (26 часов)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторноисследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (22 часов)

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

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

3. Тематическое планирование для 7-9 классов

Тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 102 часа за 3 года обучения: по 34 ч в 7, 8, 9 классах из расчета 1 час в неделю в течение года.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		102	20	31
	Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гош	15	7	8
1	Характеристика подросткового возраста	2	1	1

2	Знакомство с собой	2	1	1
3	Встречают по одежке	2	1	1
4	Три правила красоты	2	1	1
5	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	2	1	1
6	Мы такие разные, и всё же	2	1	1
7	Как управлять эмоциями	3	1	2
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к		19	6	13
лицу				
8	Выбираем профессию	6	2	4
9	Создаем портфолио	3	1	2
10	Правильная мотивация – залог успеха	3	1	2
11	Как подготовиться к ОГЭ	7	2	5
Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь		34	12	22
12	Характеристика продуктов питания	3	1	2
13	На что расходуется наша энергия	2	1	1
14	Восполняем энергозатраты	2	1	1
15	Значение воды для нашего организма	4	2	2

16	Выстраиваем гармоничный рацион питания	6	2	4
17	Выбираем свежие и полезные продукты	6	2	4
18	Правила здорового питания	7	2	5
19	Защита проектов	4	1	3
Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр		34	3	12
20	Физическая культура	2	1	1
21	Развиваем основные физические качества	10	3	7
22	Спорт в нашем городе	10	3	7
23	Готовимся сдавать ГТО	10	3	7
24	Защита проектов	2	0	2

Тематическое планирование для 10-11 классов

Тематическое планирование для уровня среднего (полного) общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 68 часа на 2 года обучения: по 34 ч в 10, 11 классах из расчета 1 час в неделю в течение года.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		68	31	37
Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое		12	6	6
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	4	2	2
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении	4	2	2

	конфликтов)			
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	4	2	2
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет		8	4	4
4	Профориентация и выбор профессии	4	2	2
5	Как подготовиться к ЕГЭ	4	2	2
Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой		26	11	15
6	Энергия и энергозатраты	2	1	1
7	Масса тела и калорийность рациона	6	2	4
8	Физическая нагрузка	4	2	2
9	Водный режим	6	2	4
10	Правила здорового питания	6	3	3
11	Вкусное и полезное меню на неделю	2	1	1
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух		22	10	12
12	Возможности вашего организма	4	2	2
13	Спорт и жизнь	2	1	1
14	Питание и спортивный результат	6	2	4
15	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	4	2	2
16	Опасности малоподвижного образа жизни	4		
17	Готовимся сдавать ГТО	2		