

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Комитет по образованию администрации муниципального образования**  
**г. Ефремов**  
**МКОУ "Ключевская ОШ № 24"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
**О.И.Самойлова**  
**Приказ № 80**  
**от «30» 08 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности:**  
**«Здорово быть здоровым»**  
**5-9 классы**

**п. Октябрьский 2024г**

## Оглавление

<b>Комитет по образованию администрации муниципального образования .....</b>	<b>1</b>
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ .....</b>	<b>9</b>
Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 5-6 кл. ....	10
Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 7-9 кл. ....	11
<b>ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>12</b>
Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 5-6 классов .....	12
Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 7-9 классов .....	13
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ .....</b>	<b>16</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово» предназначен для работы с учащимися 5-9 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово» разработан с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления и

кольников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.
- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здоровый быт здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здоровый быт здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса обучающиеся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

**Целью курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни и расчет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровья сбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; • ведения активного спортивного образа жизни.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

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 «Здоровый образ жизни». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию во сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровья сбережения 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 введения здорового образа жизни.

#### *Предметные результаты*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово». Приобретенный 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 здоровья и бережения.

#### *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 и качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здоровье – это здорово», 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 взаимную оценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

**Методическое** **обеспечение**  
курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся основной школы (5-6 кл., 7-9 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 и универсальные учебные действия и 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 не жели урочная деятельность.

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

## **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» 5-6 кл.**

### **Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга

а.

<i>Виды</i>	<i>деятельности:</i>
практические занятия, дискуссионные мероприятия, коммуникативного характера, ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	занятия, решение

### **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.

Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

<i>Виды</i>	<i>деятельности:</i>
практические занятия, исследовательские мероприятия, оценка результатов подготовки.	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.

<i>Виды</i>	<i>деятельности:</i>
практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, оценка результатов подготовки.	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 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 «Здоровы быть здоровым» 7-9 кл.**

**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, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

**Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 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 (15 часов)**

Начто 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.

## **ПРИМЕРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровый – здоровым» для 5-6 классов**

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часов за 2 года обучения: по 17 ч в 5, 6 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количества часов допустимо использовать для практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	Сложный возраст	2	1	1
2	Что значит быть взрослым?	2	1	1
3	Учимся понимать друг друга	2	1	1
<b>Тема 2. Кто умён – тот силён!</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
4	Развиваем свои способности	2	1	1

5	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	2	1	1
6	Творчество – уникальная человеческая способность	2	1	1
7	Движение к достижениям	2	1	1
8	Преодолеваю трудности в учёбе, постигаю свои возможности	2	1	1
<b>Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?</b>		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
9	Наша сила в витаминах	2	1	1
10	Каждому нужно обед и ужин	2	1	1
11	Секреты здорового питания	3	1	2
<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух</b>		<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
12	Развиваем основные физические качества	2	1	1
13	Осанка	2	1	1
14	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1
15	Закаляй своё тело пользой для дела	3	1	2
16	Готовимся сдавать ГТО	2	1	1

**Примерное тематическое планирование курса  
внеурочной деятельности «Здоровый быт здоровым» для 7-9  
классов**

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 51 часа за 3 года

обучения: по 17 ч в 7, 8, 9 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количества часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		51	20	31
<b>Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож</b>		<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1	Знакомство собой	1	1	1
2	Встречают по одежке	2		1
3	Три правила красоты	2	1	1
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	2	1	1
5	Мы такие разные, и всё же	2	1	1
6	Как управлять эмоциями	2	1	1
<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
7	Выбираем профессию	3	1	2
8	Создаем портфолио	2	1	1

9	Правильная мотивация – залог успеха	2	1	1
10	Как подготовиться к ОГЭ	3	1	2
<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь</b>		<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
11	Начто расходуется наша энергия	1	1	1
12	Восполняем энергозатраты	2		1
13	Значение воды для нашего организма	3	1	2
14	Выстраиваем гармоничный рацион питания	3	1	2
15	Выбираем свежие и полезные продукты	3	1	2
16	Правила здорового питания	3	1	2
<b>Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр</b>		<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
17	Развиваем основные физические качества	5	1	4
18	Спорт в нашем городе	5	1	4
19	Готовимся сдавать ГТО	5	1	4

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный Крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)