

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
"Средняя школа д. Шапша"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Анашкина Ю.В.

Протокол №1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР _____

Иванова С.Л.

Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Маннинен А.О

Приказ № 310-0 от
30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Здоровым жить здорово»

для обучающихся 5- 11 класса

Составитель: калинина Г.Н.,
педагог-дефектолог

Шапша 2024

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 «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4, 5-9, 10-11-х 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 «Здорово быть здоровым» разработан с учётом 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 школьников – 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 поколения Z 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 «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся 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 за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- 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 «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 лично 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

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.

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. – учебное пособие для общеобразовательных организаций/ под редакцией Г.Г. Онищенко – Просвещение, 2021.

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.

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.

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.

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 (9 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 (12 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 (8 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 (5 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 (6 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 (4 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 (13 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, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 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.

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым» для 5-6 классов**

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа в год - 1 час в неделю.

	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34		
Тема 2. Кто умён – тот силён!		10		
4	Развиваем свои способности	2		
	Тема 1. Мал родился, а вырос –пригодился.			
	1 Сложный возраст			
	2 Что значит быть взрослым?			
	3 Учимся понимать друг друга			
5	Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же?	2		
6	Творчество – уникальная человеческая способность	2		
7	Движение к достижениям	2		
8	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	2		
Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?		7		
9	Наша сила в витаминах	2		
10	Каждому нужен и обед и ужин	2		
11	Секреты здорового питания	3		
Тема 4. В здоровом теле–здоровый дух!		11		
12	Развиваем основные физические качества	2		1
13	Осанка	2	1	1
14	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1
15	Закаляй своё тело с пользой для дела	2	1	1

16	Подвижные игры	№п/п		4
		Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодилс я		
		1	Сложный возраст	
	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34		
Тема 2. Кто умён – тот силён!		10		
4	Развиваем свои способности	2		
	Тема 1. Мал родился, а вырос –пригодился.			
	1 Сложный возраст			
	2 Что значит быть взрослым?			
	3 Учимся понимать друг друга			
5	Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же?	2		
6	Творчество – уникальная человеческая способность	2		
7	Движение к достижениям	2		
8	Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	2		
Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?		7		
9	Наша сила в витаминах	2		
10	Каждому нужен и обед и ужин	2		
11	Секреты здорового питания	3		
Тема 4. В здоровом теле –здоровый дух!		11		
12	Развиваем основные физические качества	2		1
13	Осанка	2	1	1
14	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1

15	Закаляй своё тело с пользой для дела	2	1	1
16	Подвижные игры	№п/п		4
		Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодилс я		
		1	Сложный возраст	

**Календарно - тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым» для 7-9 классов**

Тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа в год – 1 час в неделю.

№п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34		
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на делогож		9		
1	Знакомство с собой	2		
2	Встречают по одежке	1		
3	Три правила красоты	1		
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1		
5	Мы такие разные, и всё же	2		
6	Как управлять эмоциями	2		
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу		12		
7	Выбираем профессию	3		
8	Создаем портфолио	3		
9	Правильная мотивация – залог успеха	3		
10	Как подготовиться к ОГЭ	3		
Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё		8		
11	На что расходуется наша энергия	1		
12	Восполняем энергозатраты	1		
13	Значение воды для нашего организма	1		
14	Выстраиваем гармоничный рацион питания	2		
15	Выбираем свежие и полезные продукты	2		
16	Правила здорового питания	1		
Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр		5		
17	Развиваем основные физические качества	2		
18	Спорт в нашем городе и селе	1		
19	Готовимся сдавать ГТО	1		

**Календарно - тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым» для 10-11 классов**

Тематическое планирование для уровня среднего (полного) общего образования
составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа в год – 1 час в неделю.

№п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		34	13	21
Тема 1. Юность - время золотое:ест, и пьёт, и спит в покое		6	3	3
1	Понять и принять себя (о самооценке,управлении эмоциями)	2	1	1
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	1	1
Тема 2. Занятого человека игрусть-тоска не берет		4	2	2
4	Профорентация и выбор профессии	2	1	1
5	Как подготовиться к ЕГЭ	2	1	1
Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой		13	4	9
6	Энергия и энергозатраты	1	1	1
7	Масса тела и калорийность рациона	3		2
8	Физическая нагрузка	2	1	1
9	Водный режим	3	1	2
10	Правила здорового питания	3	1	2
11	Вкусное и полезное меню на неделю	1		1
Тема 4. В здоровом теле–здоровый дух		11	4	7
12	Возможности вашего организма	2	1	1
13	Спорт и жизнь	1		1

14	Питание и спортивный результат	3	1	2
15	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	2	1	1
16	Опасности малоподвижного образа жизни	2	1	1
17	Готовимся сдавать ГТО	1		1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименования учебных материалов	Единица измерения	Количество
Оборудование		
Тренажер - манекен взрослого пострадавшего с контроллером для отработки приемов сердечно-легочной реанимации	Комплект	1
Тренажер - манекен взрослого пострадавшего без контроллера для отработки приемов сердечно-легочной реанимации	Комплект	1
Тренажер - манекен взрослого для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей	Комплект	1
Расходный материал для тренажеров	Комплект	1
Набор имитаторов травм и повреждений	Комплект.	1
Расходные материалы		
Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)	Комплект	10
Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства	Комплект	1
Учебно-наглядные пособия		
Учебные пособия по первой помощи пострадавшим	Комплект	1
Учебный фильм по первой помощи	Шт.	1
Наглядные пособия (слайды, плакаты): способы	Комплект	1
Остановки кровотечения, сердечно-легочная реанимация, оптимальные положения и т.п.		
Технические средства обучения		
Мультимедийный проектор	Шт.	1
Экран для демонстрации учебных фильмов	Шт.	1
Персональный компьютер (ноутбук)	Шт.	1

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
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»
<http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru