

Управление образования администрации Тамбовского района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Татановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
Методического совета школы и
рекомендовано к утверждению

Утверждена

Протокол №1 от 28.08.2023 года

Руководитель МС
Попова
О. Е. Попова



Приказ по школе №541
от 30.08.2023 года
Директор школы
О. П. Илларионова

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
для обучающихся 9 классов
на 2023-2024 учебный год



Составитель:
Кузина Ирина Юрьевна,
учитель русского языка и литературы

Тамбовский район, с. Куксово, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» для 9 класса является составной частью воспитательно-образовательного процесса в школе по формированию здорового образа жизни обучающихся. Согласно ФГОС одной из важнейших задач является сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности. Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение и укрепление их здоровья – дело не только семьи, но и педагогов.

Содержание программы «Будь здоров» направленно на комплексное и последовательное развитие у обучающихся 9 классов умений и навыков здорового образа жизни.

Актуальность программы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Данная программа направлена на формирование условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья и безопасности школьников, их среды обитания как важных факторов качества жизни.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 СанПин 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Татановская СОШ»;
- Рабочей программы воспитания МАОУ «Татановская СОШ».

Цель курса: формирование активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, как самой главной ценности.

Задачи курса:

- воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью;
- формировать устойчивые представления о здоровье и здоровом образе жизни, факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье;
- развивать личные убеждения, качества и привычки, способствующие снижению риска здоровью в повседневной жизни.

Программа рассчитана на детей 15-16 лет.

Срок реализации программы: 1 год. Объем программы – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Учёт воспитательного потенциала занятия

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения через подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- учет целевых ориентиров результатов воспитания в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- использование в работе календарного плана воспитательной работы школы;
- использование методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение на уроках интерактивных форм учебной работы —

интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроках нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» для 9 класса состоит из четырех разделов. Содержание этих разделов дает основные знания о физической активности, питании, режиме дня, гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха.

Физическая активность – 8 часов

Знание своего тела. Основы знаний о народной подвижной игре. Знакомство с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями. Подвижные игры разных народов. Игры для развития координации. Игры, способствующие развитию силовых и основных физических качеств.

Виды деятельности: Беседа, презентация, просмотр видеofilьмов и видеофрагментов, анкетирование, замеры собственной физической подготовленности, входное тестирование, игры.

Питание – 8 часов

Правильное питание - залог здоровья. Знакомство с особенностями кулинарии и традициями питания, культурными особенностями и культурой проведения здорового праздника; с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания; с культурой здорового отдыха.

Виды деятельности: Беседа, презентация, семинар, просмотр видеofilьмов и видеофрагментов, составление меню, пирамиды правильного питания.

Режим дня – 9 часов

Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Знакомство с общепринятыми правилами режима дня. Составление индивидуального режима дня.

Виды деятельности: Беседа, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, проекты, тренинги, составление режима дня, дискуссия.

Гигиена -9 часов

Понимание роли и гигиены в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета.

Виды деятельности: Беседа, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, памятки, итоговое тестирование, проекты, лекция, творческая работа.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Будь здоров!»

В процессе освоения курса у обучающихся формируются следующие личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии.
- Проговаривать последовательность действий на занятиях.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.
- Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в информационном пространстве.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы.
- Объяснять явления и процессы социальной действительности с научных позиций.
- Выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на уроках и в доступной социальной практике.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию.
- Строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
- Слушать и понимать речь других информацию, получаемую из различных источников.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- понимать значение ключевых слов курса: здоровый образ жизни, правильный режим дня, способы закаливания организма, гиподинамия, вирусные инфекции, самолечение, правила личной гигиены, правильное питание и вред некоторых продуктов, способы адекватного самовыражения чувств;
- различать и сравнивать элементарные понятия (добро и зло, трудолюбие и лень, здоровый образ жизни и вредные привычки, полезные и вредные продукты, положительные и отрицательные качества человека);
- понимать побудительную роль мотивов в деятельности человека, их значение в жизни человека и развитии общества;
- понимать значение труда как одного из основных видов деятельности человека, понимать значение здорового образа жизни и пути его формирования;
- использовать современные средства связи и коммуникации для поиска и обработки необходимой социальной информации;
- различать факты, аргументы, оценочные суждения;
- отдельным способом и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

В процессе освоения программы учащиеся создают портфолио, проекты различной тематики в соответствии с модулями программы, разрабатывают

электронные продукты: буклеты, социальную рекламу, видеоролики по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

По итогам прохождения модулей возможно проведение отчётных мероприятий: конференций, фестивалей, выставок, конкурсов.

Тематическое планирование учебного курса

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
1	Физическая активность	8	/https://iron-health.ru/
2	Питание	8	https://miin.ru/blog/ratsion-pravilnogo-pitaniya/
3	Режим дня	9	https://ru.siberianhealth.com/ru/
4	Гигиена	9	https://meduniver.com/Medical/profilaktika/gigiena_podrostkov.html
Всего		34	

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Будь здоров!»

№ п/п	Наименование темы занятия	Виды и формы контроля	Сроки проведения		Примечание
			по плану	по факту	
Физическая активность (8ч)					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа «Что такое физическая активность».	текущий			
2.	Подвижные игры разных народов.	текущий			
3.	Игры для развития координации.	текущий			
4.	Общеразвивающие и интеллектуальные игры	текущий			
5.	Игры, способствующие всестороннему развитию детей	текущий			
6.	Игры в помещении.	текущий			
7.	Игры, способствующие силовых качеств.	текущий			
8.	Игры, способствующие основных физических качеств.	текущий			
Питание (8 ч)					
9.	Беседа «Что такое правильное питание».	текущий			
10.	Как вода влияет на организм человека.	текущий			

11.	Белки, жиры и углеводы в организме человека.	текущий			
12.	Режим правильного питания	текущий			
13.	Как питание сделать полезным	текущий			
14.	Любимые блюда твоей семьи	текущий			
15.	Овощи и фрукты- витаминная база организма	текущий			
16.	Проект «Классный завтрак».	текущий			
Режим дня (9 ч)					
17.	Беседа «Режим дня – гармония здоровья».	текущий			
18.	Соблюдение основных моментов режима дня.	текущий			
19.	Сон - важная составляющая режима дня.	текущий			
20.	Закаливание организма.	текущий			
21.	Учеба и планирование свободного времени.	текущий			
22.	Свежий воздух- основа здоровья.	текущий			
23.	Помощь родителям в свободное от учебы время.	текущий			
24.	Режим дня будущего спортсмена.	текущий			
25.	Проект «Планируем день».	текущий			
Гигиена (9 ч)					
26.	Беседа «Что такое гигиена».	текущий			
27.	Правила гигиенического содержания тела, полости рта.	текущий			
28.	Правила пользования обувью, бельем, одеждой.	текущий			
29.	Комплекс упражнений для укрепления здоровья человека.	текущий			
30.	Гигиенические требования к учебному процессу.	текущий			
31.	Гигиена зрения.	текущий			
32.	Гигиена режима дня школьника в семье, гигиена отдыха, досуга, туризма.	текущий			
33.	Болезни детей и их профилактика.	текущий			
34.	Викторина по теме «Гигиена»	текущий			