

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образование Тульской области**

**Муниципальное образование город Ефремов МКОУ «Большеплотавская СШ №22»**

Принято на заседании  
Педагогического совета школы  
Протокол № 1  
От 28.08.2024г.

Утверждаю:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ О.Н. Ламзина  
Приказ № 59 от 30.08.2024 г.

Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Дополнительная общеразвивающая программа по направлению  
**«Будь здоров»**

**Автор-составитель:**

Помогаева Оксана Витальевна  
Преподаватель физической культуры

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст обучающихся:** 10-15 лет

**Срок реализации:** 1 год

г. Ефремов, 2024г.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления составлена на основе:**

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями от 29.12.2014 №1644, 31.12.2015 №1578);
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015) (далее Порядок1015);
- ✓ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (от 29.12.2010 №189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 №81);
- ✓ Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении государственного образовательного стандарта общего образования»;

Данная программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» направлена на формирование у обучающихся 11-15 лет здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья, обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях и носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших подростков, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной и берегающей здоровье практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление компетентности, берегающей здоровье.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательные организации создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложную, многоуровневую систему, включающую в себя физиологический, психологический и социальный аспекты, поэтому образовательные организации призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, уменьшая негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» направлена на уменьшение влияния следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация лицеистов при переходе на другую ступень обучения. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

## **Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначена для обучающихся 5-6 классов. Согласно учебного плана на изучение отводится 6 часов в неделю.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса адекватна возрастным возможностям обучающихся 5-6 классов и предполагает использование следующих форм и методов проведения занятий:

- игры;
- беседы;
- просмотр тематических видеотрейлеров с их последующим обсуждением;
- тестирование и анкетирование;
- экскурсии;
- встречи со специалистами (медработниками, поваром, учителем физической культуры и т.д.)

При этом предполагается использовать следующие формы организации обучения и воспитания:

- индивидуальные;
- групповые;
- коллективные;
- индивидуально-групповые

### **Педагогические технологии:**

- проектного обучения;
- организации исследовательской деятельности;
- проблемного обучения;
- кейс-стадия
- развития критического мышления.
- лично-ориентированное обучение

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа состоит из двух частей:

- «Здоровье – твоё главное богатство»: ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Ты и твоё здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за своё здоровье, гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, культура отдыха, духовное здоровье обучающихся.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных тем программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- ✓ **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- ✓ **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- ✓ Учить **высказывать** своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану или по совместно составленному.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы класса на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- ✓ **Слушать** и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;  
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

#### ***Предметные результаты:***

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ биологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении

- труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
  - осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
  - уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
  - овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№ П/ п	Раздел	Тема, практические работы.	Основные виды учебной деятельности	Дата	Кол-во часов
<b>I</b>	<b>Введение</b>				<b>1 час</b>
1		Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений			1
<b>II</b>	<b>Наше здоровье</b>				<b>10 часов</b>
2		Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	Анкетирование “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”		1
3		Строение тела человека - общий обзор. Викторина «Что я знаю об организме человека?»	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением Викторина		1
4		Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Причины и признаки болезней	Беседа		1
5		Инфекционные болезни. Виды болезней	Беседа		1
6		Иммунитет, способы укрепления иммунитета.	Лекция. Ответы на		1

			вопросы		
7		Прививки от болезней: «за» и «против».	Информация		1
8		Аллергия. Пищевые аллергены. Алергия на лекарства и пыльцу растений .Укусы насекомых .	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением		1
9		Какие врачи нас лечат? Что должно быть в домашней аптечке ?	Беседа Составление списка		1
10		Духовное здоровье человека. Здоровый образ жизни	Беседа Рисования плаката		1
11		(Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Мониторинг		1
<b>III</b>	<b>Движение – это жизнь.</b>				<b>3 часов</b>
12		Физический труд - не роскошь, а необходимое условие развития организма Игра «Я и здоровый образ жизни»	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением игра		1
13		Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	П.Р. Составление режима дня ученика 5,6-го классов.		1
14		Роль физических упражнений. Значение системности физических занятий Здоровье в порядке – с спасибо зарядке	Подготовка комплекса физических упражнений для себя Беседа		1
<b>IV</b>	<b>Чтоб забыть про докторов – занимайся профилактикой заболеваний.</b>				<b>3 часа</b>
15		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Защити свои глаза и уши.	Лекция. Ответы на вопросы		1

16		Простудные заболевания: ГРИПП и ОРЗ, их профилактика.	П.Р. Изучение отпечатка стопы.		1
17		Я и моя осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	Разработка рекомендации для одноклассников		1
	<b>Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.</b>				<b>7 часов</b>
18		Виды травм. Первая помощь при ушибах.			1
19		Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.	П.Р. Накладывание давящей повязки.		1
20		Растяжение связок и вывихи. Безопасность при любой погоде	Практическая работа		1
21		Первая помощь при переломах. Профилактика ожогов и обморожений	Практическая работа		1
22		Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	Информация		1
23		Оказание первой помощи при остановке сердца и дыхания.	Практическая работа		1
24		Игра «Сколько стоит здоровье». Оказание первой помощи при носовом кровотечении	Игра Практическая работа		1
<b>V</b>	<b>Безопасность дорожного движения</b>				<b>4 часа</b>
25		Правила дорожного движения их история. Краткая характеристика современного транспорта.	Рисование автотранспорта		1
		Дорожные знаки, указатели, регулировка	П. р. Мы регулировщики		1
26		Места перехода проезжей части. Движение вдоль дорог. Движение в одиночку, группами, колоннами.	Подготовка памяток		1
27		Правила для велосипедистов Вожделение на велосипеде	Рисование знаков		1
<b>VI</b>	<b>Правила пожарной</b>				<b>3 часа</b>

	<b>безопасности</b>			
28		Огонь - друг и враг человека Три составляющих огня. Причины и поражающие факторы огня Меры предосторожности при обращении с огнем	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением	1
29		Группы возгораемости материалов Противопожарной режим дома и в школе	Информация. П.р. Составление списка	1
30		Занятие – практикум «Твои действия при пожаре» Эвакуация из горящего здания	П. р. Разработка плана эвакуации.	1
<b>VII</b>	<b>Режим дня</b>			<b>6 часов</b>
31		«Планируем день»	Творческий проект	1
			Работа над проектом	1
31		«Зачем нужна зарядка?»	Исследование . Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки	1
32		Режим дня на каждый день	Практическая работа	1
33		Мой выходной день Планируем	Практическая работа	1
34		«В здоровом теле – здоровый дух»	Практическая работа	1