

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Куйбышевская средняя школа интернат»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ А.А. Асочакова

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » 2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Куйбышевская СШИ»

\_\_\_\_\_ О.К. Топоева

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » 2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ В.Е. Тодышева

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » 2024

Рабочая программа  
«Здоровым быть здорово»

Составитель:

Учитель физической культуры  
первой категории

Чичинин Олег Антонович

## Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Описание ценностных ориентиров содержания курса	5
3. Планируемые результаты	6
4. Содержание внеурочной деятельности	7
5. Тематическое планирование с указанием основных видов внеурочной деятельности	9
6. Материально-техническое обеспечение	10

## 1. Пояснительная записка

Программа имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ «Куйбышевская СШИ» и служит для организации внеурочной деятельности обучающихся.

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: 1)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. 2)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.

## **2. Описание ценностных ориентиров содержания курса**

Одним из результатов обучения общения является решение задач воспитания – осмысление и присвоение школьниками системы ценностей

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в отношении к другим людям и к природе.

Ценность добра – направленность на развитие и сохранение жизни через сострадание, и милосердие как проявление любви.

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

Ценность красоты и гармонии – основа эстетического воспитания через приобщение ребёнка к литературе как виду искусства. Это ценность стремления к гармонии, идеалу.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений. Приоритетность знания, установления истины, само познание как ценность – одна из задач образования, в том числе литературного.

Ценность семьи. Семья – первая и самая значимая для развития социальная и образовательная среда. Содержание литературного образования способствует формированию эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, чувства любви, благодарности, взаимной ответственности.

Ценность труда и творчества. Труд – естественное условие человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Особую роль в развитии трудолюбия ребёнка играет его учебная деятельность. В процессе её организации средствами учебного предмета у ребёнка развиваются организованность, целеустремлённость, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду в целом и к литературному труду в частности.

Ценность гражданственности – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через содержание предмета интереса к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность патриотизма. Любовь к России, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей.

Ценность человечества. Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

### 3. Планируемые результаты

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные 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** 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** 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 9 опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

#### **4. Содержание внеурочной деятельности**

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.).

**Тема 1. Как сохранить здоровье?** Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия, арт-технологии.

**Тема 2. Движение — это жизнь** Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**Тема 3. Полезная и здоровая еда** Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 4. Ты и другие люди** Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 5. Не только школа** Школы бывают разные. Сила ума.

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

## 5. Тематическое планирование

### Календарно-тематическое планирование «Здорово быть здоровым» 2022 - 2023 уч.год

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	Корректировка
1.	Вводное занятие.	1		
2.	Мои органы чувств. Орган зрения — глаза.	1		
3.	Мои органы чувств. Орган слуха — уши.	1		
4.	Мои органы чувств . Орган обоняния — нос	1		
5.	Мои органы чувств. Орган вкуса — язык.	1		
6.	Мои органы чувств. Орган осязания — кожа.	1		
7.	Мои органы чувств. Орган равновесия — вестибулярный аппарат.	1		
8.	Как защитить органы чувств.	1		
9.	Гигиена органов чувств	1		
10.	Здоровый образ жизни	1		
11.	Вредные привычки	1		
12.	Ежедневная гигиена тела.	1		
13.	Профилактика вредных привычек.	1		
14.	Последствия вредных привычек	1		
15.	Что такое режим дня?	1		
16.	Как составить режим дня?	1		
17.	Как правильно отдыхать?	1		
18.	Во сне и наяву	1		
19.	Режим сна	1		
20.	Правильные и неправильные советы	1		
21.	Правила безопасности в быту	1		
22.	Электробытовые приборы	1		
23.	Правила безопасности при работе с ЭП	1		
24.	Знаки безопасности	1		
25.	Гаджеты в жизни ребенка.	1		
26.	Гимнастика для глаз	1		
27.	Движение это жизнь.	1		



28.	Правила безопасного поведения при проведении физических упражнений	1		
29.	Зарядка в жизни человека.	1		
30.	Комплекс упражнений утренней зарядки.	1		
31.	Комплекс ОРУ на месте.	1		
32.	Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».	1		
33.	Комплекс ОРУ в движении.	1		
34.	Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1		
35.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»	1		
36.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1		
37.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»	1		
38.	Правила безопасного поведения при играх с мячом.	1		
39.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом»	1		
40.	Твоя осанка. Правила сидения за партой.	1		
41.	Правила подъема и переноса тяжестей	1		
42.	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи»	1		
43.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд	1		
44.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны	1		
45.	Физкультминутка, виды и польза для здоровья.	1		
46.	Физкультминутка для пальцев рук	1		
47.	Физкультминутка для глаз	1		
48.	Физкультминутки с использованием мяча	1		
49.	Физкультминутки в парах	1		
50.	Опора и движение	1		
51.	Мой скелет-моя опора.	1		
52.	Мышцы	1		

53.	Позвоночник	1		
54.	Череп	1		
55.	Что такое правильное дыхание?	1		
56.	Для чего нужен воздух?			
57.	Процесс дыхания	1		
58.	Органы дыхания	1		
59.	Дыхательная гимнастика	1		
60.	Очистка воздуха	1		
61.	Что такое закаливание?	1		
62.	Укрепление организма	1		
63.	Виды закаливания	1		
64.	Физкультура в школе	1		
65.	Рост и вес.	1		
66.	Что такое лишний вес.	1		
67.	Как избежать лишнего веса.	1		
68.	Что такое пульс? Частота дыхательных движений	1		
69.	Что такое пища?	1		
70.	Влияние пищи на организм.	1		
71.	Зачем мы едим?	1		
72.	Компоненты нашей пищи для организма.	1		
73.	Каково значение пищи для ума?	1		
74.	Состав пищи.	1		
75.	Как еда путешествует по нашему организму.	1		
76.	Как еда путешествует по нашему организму.	1		
77.	Органы пищеварительной системы	1		
78.	Зубы. Пищеварение в ротовой полости.	1		
79.	Пищеварение в желудке	1		
80.	Пищеварение в кишечнике. Всасывание питательных веществ.	1		
81.	Регуляция пищеварения	1		
82.	Заболевания органов пищеварения	1		
83.	Стройматериалы для организма	1		
84.	Обменные процессы в организме.	1		
85.	Полезные и вредные продукты питания.	1		
86.	Питательные вещества. Их виды.	1		
87.	Режим питания. Что значит питаться регулярно.	1		

88.	Режим питания. Суточный рацион питания	1		
89.	Режим питания. Завтрак.	1		
90.	Режим питания. Обед.	1		
91.	Режим питания. Ужин.	1		
92.	Правила здорового питания.	1		
93.	Повторение. Правила здорового питания.	1		
94.	Правила здорового питания.	1		
95.	Режим дня. Сутки.	1		
96.	Гигиена.	1		
97.	Гигиена. В школе.	1		
98.	Вредные привычки. Что это.	1		
99.	Вредные привычки. Виды привычек.	1		
100.	Физическая активность. Дома.	1		
101.	Физическая активность. В школе.	1		
102.	Ты помогаешь взрослым.	1		

## **6. МАТЕРИАЛЬНО\_ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Для реализации программы «Здорово быть здоровым» необходима материально-техническая база:

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи

Программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначена для обучающихся. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386464

Владелец Топоева Ольга Константиновна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025