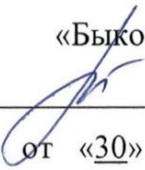




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Быковская основная общеобразовательная школа Яковлевского городского  
округа»**

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b> на методическом совете школы Протокол № 1 от от «30» августа 2022 г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБОУ «Быковская ООШ»  С.В. Турчина от «30» августа 2022 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «Быковская ООШ»  Н.Г. Осадчая Приказ № _____ от _____ 2022 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Здорово быть здоровым»  
на уровень основного общего образования  
(ФГОС ООО)**

**на 2022-2023 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МБОУ «Быковская ООШ»

**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;
- 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.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Быковская ООШ»:** учебный курс предназначен для обучающихся 5-го класса; рассчитан на 17 часов в год.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся

является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» в 5 классе:**

**Раздел 1. Мал родился, а вырос — пригодился (4 часа)**

Тема 1. Сложный возраст

Тема 2. Что значит быть взрослым?

Тема 3. Человек без друзей — что дерево без корней

Тема 4. Учимся понимать друг друга

**Раздел 2. Кто умён — тот силён! (5 часов)**

Тема 1. Развиваем свои способности

Тема 2. Интерес к делу и склонность к нему — это одно и то же?

Тема 3. Творчество — уникальная человеческая способность

Тема 4. Движение к достижениям

Тема 5. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности

**Раздел 3. Здоров в труде, а каков в еде? (3 часа)**

Тема 1. Наша сила в витаминах

Тема 2. Каждому нужен и обед и ужин

Тема 3. Секреты здорового питания

**Раздел 4. В здоровом теле — здоровый дух (5 часов)**

Тема 1. Особенности физической подготовки подростка

Тема 2. Почему так важна правильная осанка

Тема 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке

Тема 4. Закаляй своё тело с пользой для дела

Тема 5. Нормативы комплекса ГТО

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Мал родился, а вырос — пригодился (4 часа)</b>	
Тема 1. Сложный возраст	1
Тема 2. Что значит быть взрослым?	1
Тема 3. Человек без друзей — что дерево без корней	1

Тема 4. Учимся понимать друг друга	1
<b>Раздел 2. Кто умён — тот силён! (5 часов)</b>	
Тема 1. Развиваем свои способности	1
Тема 2. Интерес к делу и склонность к нему — это одно и то же?	1
Тема 3. Творчество — уникальная человеческая способность	1
Тема 4. Движение к достижениям	1
Тема 5. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	1
<b>Раздел 3. Здоров в труде, а каков в еде? (3 часа)</b>	
Тема 1. Наша сила в витаминах	1
Тема 2. Каждому нужен и обед и ужин	1
Тема 3. Секреты здорового питания	1
<b>Раздел 4. В здоровом теле — здоровый дух (5 часов)</b>	
Тема 1. Особенности физической подготовки подростка	1
Тема 2. Почему так важна правильная осанка	1
Тема 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1
Тема 4. Закаляй своё тело с пользой для дела	1
Тема 5. Нормативы комплекса ГТО	1
<b>Итого</b>	<b>17</b>

### **Планируемые образовательные результаты освоения курса**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

**Личностные результаты** освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым. 5—6 классы» должны отражать:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного

отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

8) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления; развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

10) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым. 5—6 классы» должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ-компетенции);
- 12) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 13) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Формы организации работы обучающихся**

Выбор формы организации работы школьников определяется видом задания, которое они выполняют.

В начале занятия, проводимого в традиционной форме, могут быть использованы такие формы, как простая беседа, эвристическая беседа, рассказ учителя. При работе с материалами пособия — фронтальная, индивидуальная, групповая или парная формы работы.

№ п/п	Тема	Количество во часов	Дата планируе мая	Дата фактиче ская
	<b>Раздел 1. Мал родился, а вырос — пригодился (4 часа)</b>			
1.	Тема 1. Сложный возраст	1	06.09	
2.	Тема 2. Что значит быть взрослым?	1	13.09	
3.	Тема 3. Человек без друзей — что дерево без корней	1	20.09	
4.	Тема 4. Учимся понимать друг друга	1	20.09	
	<b>Раздел 2. Кто умён — тот силён! (5 часов)</b>			
5.	Тема 1. Развиваем свои способности	1	27.09	
6.	Тема 2. Интерес к делу и склонность к нему — это одно и то же?	1	04.10	
7.	Тема 3. Творчество — уникальная человеческая способность	1	11.10	
8.	Тема 4. Движение к достижениям	1	18.10	
9.	Тема 5. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	1	01.11	
	<b>Раздел 3. Здоров в труде, а каков в еде? (3 часа)</b>			
10.	Тема 1. Наша сила в витаминах	1	08.11	
11.	Тема 2. Каждому нужен и обед и ужин	1	15.11	
12.	Тема 3. Секреты здорового питания	1	22.11	
	<b>Раздел 4. В здоровом теле — здоровый дух (5 часов)</b>			
13.	Тема 1. Особенности физической подготовки подростка	1	29.11	
14.	Тема 2. Почему так важна правильная осанка	1	29.11	
15.	Тема 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1	06.12	
16.	Тема 4. Закаляй своё тело с пользой для дела	1	13.12	
17.	Тема 5. Нормативы комплекса ГТО	1	20.12	
	<b>Итого</b>	<b>17</b>		