

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №22 «Надежда Сибири»

Главный корпус на Советской: г. Новосибирск, ул. Советская, 63, тел. 222-35-15,
e-mail: l_22@edu54.ru

Корпус 99 на Чаплыгина: г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 59, тел. 223-74-15

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

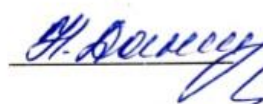
на заседании кафедры физического
воспитания

Заместитель директора

1 № 1 от 28.08.2025

от 29.08.2025

 Е.С.Махарынец

 Н.А. Данилова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Школьного спортивного клуба «Надежды Сибири»

Я-ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

1-8 класс

Разработчик:

Усова Л.А., учитель высшей квалификационной категории

Новосибирск, 2025

1. Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы. Программа способствует осознанию учащимися важности физической активности и правильного питания. В условиях растущей популярности малоподвижного образа жизни и увеличения числа заболеваний, связанных с недостатком физической активности, проектно-исследовательская деятельность помогает детям развивать привычки, способствующие укреплению здоровья.

Программа способствует интеграции знаний из различных областей, таких как биология, здоровье, физика и математика, что позволяет учащимся видеть взаимосвязь между теорией и практикой. Это делает обучение более интересным и значимым.

Цель программы: формирование здорового и безопасного образа жизни через реализацию проектно-исследовательской деятельности в области физической культуры.

1. Предметные задачи

- Учащиеся смогут развивать основные физические качества (силу, скорость, ловкость, выносливость) через участие в проектных и исследовательских мероприятиях, связанных с физической культурой.
- Учащиеся изучат правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спорта, что позволит им минимизировать риск травм.
- Учащиеся получают знания о принципах здорового питания и его влиянии на физическую активность и общее состояние здоровья.

2. Метапредметные задачи

- Учащиеся научатся формулировать гипотезы, проводить эксперименты и анализировать результаты в рамках проектной деятельности.
- Учащиеся будут развивать навыки сотрудничества и коммуникации, работая в группах над проектами, что поможет им научиться делиться идеями и принимать совместные решения.
- Учащиеся научатся анализировать информацию, делать выводы и принимать обоснованные решения на основе полученных данных в процессе проектной деятельности.

3. Личностные задачи

- Учащиеся будут осознавать важность личной ответственности за свое здоровье и безопасность, что поможет им принимать осознанные решения в повседневной жизни.
- Учащиеся смогут развивать уверенность в себе через успешное выполнение проектов и достижение результатов в области физической культуры.

Объем программы - 66 часов всего, 2 часа в неделю. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа внеурочной деятельности реализуется в рамках трека «Спорт» генератора вовлеченности МАОУ «Лицей № 22 «Надежда Сибири» и интегрируется с учебным предметом «Физическая культура», программой воспитания, направленными на воспитание здорового образа жизни, средствами физической активности.

Особенности работы учителя по программе.

Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

2. Содержание курса

Программа состоит из разделов:

Раздел 1. «Питание и здоровье» Основы здорового питания: Изучение принципов сбалансированного питания, макро- и микроэлементов, их роли в организме. Влияние питания на физическую активность: Анализ связи между рационом и уровнем физической активности, влияние различных продуктов на работоспособность. Планирование рациона: Практическое занятие по составлению меню на неделю с учетом принципов здорового питания. Исследование привычек питания: Проведение опросов среди сверстников и анализ полученных данных о привычках питания в школе.

Раздел 2. «Мое здоровье в моих руках» Личная ответственность за здоровье: Обсуждение важности осознанного выбора в отношении здоровья и физической активности. Физическая активность и ее влияние на здоровье: Изучение различных видов физической активности и их положительного влияния на организм.

Обсуждение методов профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Создание индивидуального плана здоровья: Разработка личного плана по поддержанию здоровья и физической активности.

Раздел 3. «Я в школе и дома»

Изучение возможностей для физической активности в школьной среде (перемены, физкультура, спортивные секции).

Обсуждение способов включения физической активности в повседневную жизнь дома. Роль семьи в поддержании здоровья: Анализ влияния семейных привычек на здоровье и физическую активность детей. Проект «Активная семья»: Разработка совместного проекта с семьей, направленного на повышение физической активности.

Раздел 4. «Я и мое ближайшее окружение»

Влияние окружения на здоровье: Обсуждение факторов, влияющих на здоровье в ближайшем окружении (друзья, соседи, школа). Создание здоровой среды: Идеи по улучшению физической активности в школе и сообществе (организация спортивных мероприятий, акции). Командные виды спорта: Изучение командных видов спорта как способа укрепления дружбы и сотрудничества.

Проект «Здоровое окружение»: Разработка инициативы по улучшению здоровья в своем окружении (например, создание спортивной площадки).

Раздел 5. «Первая доврачебная помощь»

Основы первой помощи: Изучение основных принципов оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях. Ситуационные задачи: Практические занятия по отработке навыков первой помощи в различных ситуациях (ушибы, растяжения, обморожения). Роль первой помощи в спорте: Обсуждение важности знаний о первой помощи для спортсменов и активных людей. Проект «Первая помощь в школе»: Организация мастер-классов по первой помощи для учащихся и учителей.

3. Планируемые результаты

1. Предметные результаты:

- смогут развивать основные физические качества (силу, скорость, ловкость, выносливость) через участие в проектных и исследовательских мероприятиях, связанных с физической культурой;
- изучат правила безопасного поведения во время занятий физической культурой и спорта, что позволит им минимизировать риск травм;
- получат знания о принципах здорового питания и его влиянии на физическую активность и общее состояние здоровья;

2. Метапредметные результаты:

- научатся формулировать гипотезы, проводить эксперименты и анализировать результаты в рамках проектной деятельности;
- будут развивать навыки сотрудничества и коммуникации, работая в группах над проектами;
- научатся анализировать информацию, делать выводы и принимать обоснованные решения на основе полученных данных в процессе проектной деятельности;

3. Личностные результаты:

- будут осознавать важность личной ответственности за свое здоровье и безопасность, что поможет им принимать осознанные решения в повседневной жизни;
- смогут развивать уверенность в себе через успешное выполнение проектов и достижение результатов в области физической культуры.

4. Тематическое содержание и планирование

Разделы (главы)	Разделы (главы)	Форма организации занятий*	Основные виды деятельности учащихся*
Введение (4 ч.)			
Здоровье и здоровый образ жизни	Определение понятия «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Физическая активность и здоровье.	Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.	Практическое занятие	Выполнение упражнений практического задания.
Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	Планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Практическое занятие	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким

			источникам. Выполнение практического задания.
Питание и здоровье (10 ч.)			
Правильное питание – залог здоровья.	Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Вредные и полезные привычки в питании.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Секреты здорового питания.	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в	Беседа. Практическое занятие	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов. Работа с научно-

	столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.		популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания
Бабушкины рецепты.	Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания.
Мое здоровье в моих руках (24 ч.)			
Влияние окружающей среды на здоровье человека.	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Домашняя аптечка.	Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой	Посещение мед. кабинета	Прослушивание рассказа медработника.

	медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.		
Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	Понятие «режим дня», «работоспособность» . Правильная организация режима дня — залог здоровья.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Профилактика заболеваний зубов.	Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Влияние погоды на здоровье.	Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов

	физических занятий.		
Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз	. Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз.	Беседа. Практиче ское занятие.	Прослушивание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр фильмов. Выполнение практического задания.
Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	Практиче ское занятие	Выполнение практического задания.
Сон и его значение для здоровья человека.	Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Личная безопасность школьника	Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Экскурсия «Природа – источник здоровья».	Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.	Прогулка на свежем воздухе.	Наблюдение за явлениями природы
Выставка поделок из	Умение представить и защитить свою	Творческ ая работа	Работа с научно- популярной

природного материала.	работу		литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой работы
Я в школе и дома (12 ч.)			
Мой внешний вид – залог здоровья.	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.	Практическое занятие	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания
Понятия «внимание», «работоспособность».	Произвольное и произвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.	Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия»	Выполнение игровых заданий
Шалости и травмы в школе и дома.	Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за

			демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Компьютер — друг или враг?	Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером	Беседа	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Игра–викторина «Мода и школьные будни»	Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.	Игра–викторина	Выполнение игровых заданий
Я и моё ближайшее окружение (6 ч.)			
Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер».	Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»	Беседа. Тест.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.	Беседа. Игра.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Создание правил крепкой дружбы.	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Отбор и

			сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания. Защита творческой работы.
Первая доврачебная помощь (6 ч.)			
Первая помощь при отравлениях.	Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.	Беседа, работа с дидактическим материалом	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов.
Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.	Беседа, работа с дидактическим материалом. Творческая работа	Работа с научно-популярной литературой; электронными ресурсами. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов. Выполнение практического задания.
Лекарственные растения на службе человека.	Лекарственные растения Кузбасса. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?	Беседа, работа с дидактическим материалом.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
Заключение (4 ч.)			
Создание проекта «Дерево здоровья».	В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности	Творческая работа	Работа с научно-популярной литературой; электронными

	учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».		ресурсами. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам. Выполнение практического задания.
Защита проекта «Дерево здоровья».	Умение представить и защитить свою работу	Творческая работа	Защита творческой работы

Раздел (глава)	Тема
Введение	«Здоровье и здоровый образ жизни»
	«Физическая активность и здоровье»
	«Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни»
Питание и здоровье	«Правильное питание – залог здоровья»
	«Секреты здорового питания»
	«Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Бабушкины рецепты»
	«Приглашение к чаю»
	«Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».
Мое здоровье в моих руках	«Влияние окружающей среды на здоровье человека»
	«Домашняя аптечка»
	«Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»

	«Профилактика заболеваний зубов»
	«Влияние погоды на здоровье»
	«Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз»
	«Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза»
	«Сон и его значение для здоровья человека»
	«Личная безопасность школьника»
	Экскурсия «Природа – источник здоровья»
	Организация выставки поделок из природного материала
	«Выставка поделок из природного материала»
Я в школе и дома	«Мой внешний вид – залог здоровья»
	«Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания»
	«Понятия «внимание», «работоспособность»
	«Шалости и травмы в школе и дома»
	«Компьютер — друг или враг?»
	«Игра–викторина «Мода и школьные будни»
Я и моё ближайшее окружение	«В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить»»
	«Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер»
	«Создание правил крепкой дружбы»
Первая доврачебная помощь	«Шалости и травмы в школе и дома»
	«Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!»
	«Лекарственные растения на службе человека»
Заключение	Создание проекта «Дерево здоровья»
	Защита проекта «Дерево здоровья»
Итого	

