

Раздел № 40
Основной образовательной программы
основного общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №12»,
утвержденной приказом директора
МБОУ «Средняя школа №12»
от 30.09.2023. №195 п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровое поколение»

5-9 класс

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в рамках занятий, направленных на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии. Рабочая программа рассчитана в 5-8 классах на 34 часов в год, в 9 классе на 33 часа в год.

В ходе освоения курса у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные универсальные учебные действия:

У учащегося будут сформированы

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;

Метапредметные универсальные учебные действия.

Учащийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Формы организации: Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

В процессе реализации программы учащиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание программы нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Тематический планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся 5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	Физкультура и спорт в жизни школьника	2	Беседа
2	Здоровье – это здоровый образ жизни.	2	Беседа
3	Зарядка, закаливание, двигательный режим	2	Час общения

4	Питание и здоровье	2	Круглый стол
5	Мой режим дня	2	Презентация
6	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	2	Показ видеоматериала
7	Заболевания, их профилактика и лечение	2	Встреча с мед.работником
8	Витамины и их роль.	2	Презентация
9	Что такое сон?	2	Беседа с обсуждением
10	Память человека. Как развивать и укреплять память?	2	Беседа
11	Бесценный дар – зрение.	2	Беседа с показом видеоматериала
12	Правила безопасного поведения на улице в гололед	2	Урок безопасности
13	Экология – наука о том, как сберечь дом (жизнь).	2	Показ видеоматериала
14	Правила безопасного поведения на улице.	2	Викторина
15	Закаливание. В чем польза?	2	Презентация
16	Спорт в моей жизни.	2	Презентация достижений
17	Требования и правила дорожного движения на велосипеде	2	Встреча с инспектором ГБДД

6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	День профилактики правонарушений и безнадзорности, формирование ЗОЖ	2	Урок безопасности
2	Причины дорожно-транспортных происшествий	2	Беседа с показом видеоматериалов
3	Скажем курению «НЕТ!»	2	Круглый стол
4	Правда о наркотиках	2	Показ видеоматериала
5	Пьянство и алкоголизм	2	Беседа с показом видеоматериала

6	Депрессия и способы борьбы с ней	2	Встреча с педагогом-психологом
7	ЗОЖ. Разговор о режиме дня	2	Презентация
8	Жизнь виртуальная и реальная. Интернет, «за» и «против»	2	Беседа с обсуждением
9	Мое свободное время ЗОЖ.	2	Спортивные состязания
10	Профилактика гриппа.	2	Встреча с мед.работником
11	Спорт в моей жизни	2	Спортивная игра
12	День защитника Отечества	2	Игровая программа
13	Правила гигиены	2	Беседа
14	Разговор о режиме питания	2	Беседа с показом видеоматериала
15	Правила безопасного поведения на улице	2	Круглый стол
16	Сбережем наш общий дом!	2	Экологическая акция
17	Быть здоровым-здорово!	2	День здоровья

7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	Беседа «Я выбираю здоровье»	2	Беседа с показом видеоматериала
2	Беседа с презентацией «Вино вино творит».	2	Беседа с показом видеоматериала
3	«Путешествие в город Спорта» спортивное мероприятие	2	Выход в ФОК
4	Ролевая игра "Урок здоровья".	2	Ролевая игра
5	Дискуссия «Формула здоровья»	2	Дискуссия
6	Акция «Новое поколение выбирает»	2	Акция

7	Беседа «Не ломай судьбу свою» с показом фильма	2	Беседа с показом видеоматериала
8	Соревнование «Большие гонки»	2	Спортивная игра
9	Соблюдение правил техники безопасности, правил дорожного движения.	2	Встреча с инспектором ГИБДД
10	Игровая программа «Спортивный калейдоскоп»	2	Игровая программа
11	Берегите жизнь.	2	Встреча с сотрудником РЖД
12	Человек и наркотики	2	Встреча с врачом - наркологом
13	Диспут «Вместе мы сильнее наркомании».	2	Диспут
14	«Как уберечься от инфекционных заболеваний»	2	Встреча с мед. работником
15	Правила безопасного поведения на улице и дома	2	Беседа
16	Биологические добавки –польза или вред. Здоровое питание.	2	Презентация
17	«Про злого колдуна Сколиоза Близорукого и добрую фею Гигиену Прекрасную».	2	КВН

8 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	Простые правила здорового образа жизни	2	Беседа
2	Беседа с презентацией «Осторожно, наркотики!»	2	Беседа с показом видеоматериала
3	«Твоя безопасность – в твоих руках»	2	Урок безопасности
4	КВН «Здоровье и ты»	2	КВН
5	Школа здоровья «Как ухаживать за	2	Беседа

	собой»		
6	Школа жизненных навыков «Научись говорить «нет»	2	Встреча с педагогом-психологом
7	День здоровья. Мы идем в ФОК	2	Выход в ФОК
8	Школа здоровья «Как реагировать на стресс?»	2	Встреча с педагогом-психологом
9	Соблюдение правил техники безопасности, правил дорожного движения.	2	Беседа с показом видеоматериала
10	Игровая программа «Спортивный калейдоскоп»	2	Игровая спортивная программа
11	«Мое здоровье – мое будущее»	2	Круглый стол
12	Беседа по здоровому питанию	2	Презентация
13	«Мы – против вредных привычек. Влияние алкоголя на здоровье подростка»	2	Встреча с врачом-наркологом
14	«Как уберечься от инфекционных заболеваний»	2	Встреча с мед.работником
15	Беседа «Правила поведения и меры безопасности на улице, в школе и дома»	2	Беседа с показом видеоматериала
16	Пути решения конфликтных ситуаций	2	Беседа с обсуждением
17	«Наши достижения и успехи». Безопасное поведение во время летних каникул	2	Презентация достижений

9 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности
1	Интернет-зависимость. Как не стать жертвой социальных сетей	2	Урок безопасности
2	Мы за здоровый образ жизни!	2	Спортивная игра
3	Секрет долгой жизни – не укорачивать её!	2	Беседа

4	Решение конфликтов без насилия	2	Встреча с педагогом-психологом
5	Пивной алкоголизм. Пристрастия в нашей жизни	2	Беседа с показом видеоматериала
6	Хочешь быть здоров – будь им!	2	Акция
7	День здоровья. Мы идем в ФОК	2	Выход в ФОК
8	Игра «Армейский экспресс»	2	КТД
9	Фаст-фуд (просмотр документального фильма)	2	Беседа с показом видеоматериала
10	Профилактика наркомании и алкоголизма	2	Встреча с врачом-наркологом
11	«Мое здоровье – мое будущее»	2	Круглый стол
12	Тревожность и стресс во время сдачи экзамена. Как помочь себе	2	Встреча с педагогом-психологом
13	Курение: дань моде или вредная привычка?	2	Час общения
14	Права и обязанности учащихся. Взгляд со стороны закона. Комендантский час.	2	Встреча с инспектором ОДН
15	«Всероссийский День Здоровья»	2	Спортивное мероприятие
16	«Как можно бороться с туберкулезом» Акция «Белые цветы»	2	Участие в городской акции
17	«Наши достижения и успехи». Безопасное поведение во время летних каникул	1	Презентация достижений

Класс	Программа внеурочной деятельности	Кол-во часов год
5	«Здоровое поколение»	34
6	«Здоровое поколение»	34
7	«Здоровое поколение»	34

8	«Здоровое поколение»	34
9	«Здоровое поколение»	33
ИТОГО:		169