

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Симбирская основная общеобразовательная школа»

Приложение к ООП НОО

Приказ №116 от 28.08.2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Школа здоровья»
для учащихся 5-9 классов

Разработчик
программы
Костенко В.Н.,
учитель физической культуры

с. Симбирка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет.

Объем общей программы составляет 170 часов. В каждом учебном году объем составляет 34 часа в год.

Цель программы: создание условий для сохранения психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
 - подведение учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
 - воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет. Общий объем программы составляет 85 часов.

Формы организации: уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, , акции, конкурсы, дни здоровья.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- 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;
 - чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
 - основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
 - приобщение к красоте родной природы;
 - 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;
- бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

Метапредметные результаты. Обучающийся 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, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- 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 С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и здоровым.

Общая программа состоит из двух разделов: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела «Законы здоровья» 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.

Воспитательный потенциал внеурочных занятий

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации

- Использование воспитательных возможностей содержания внеурочных занятий;

- Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, стимулирующих познавательную мотивацию школьников

- Включение во внеурочные занятия игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия

- Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Я и Вода – крепкие друзья!	1
2	Уход за зубами	1
3	Забота о коже	1
4	Ноги носят, а руки кормят.	1
5	Здоровье близко: ищи его в миске.	1
6	Настроение в школе. Настроение после школы.	1
7	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1
8	Мышцы, кости и суставы.	1
9	Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1
10	Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1
11	Моя безопасность	1
12	Подвижные игры на свежем воздухе	1
13	Подвижные игры на свежем воздухе	1
14	Подвижные игры на свежем воздухе	1
15	Подвижные игры на свежем воздухе	1
16	Подвижные игры на свежем воздухе	1
17	Наши успехи и достижения.	1
	ИТОГО	17

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	История возникновения физической культуры. Физическая культура как одна из форм культуры	1
2	Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения	1
3	Здоровье и здоровый образ жизни	1
4	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями	1
5	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Профилактика при занятиях физическими упражнениями	1
6	Гибкость. Упражнения для развития гибкости	1
7	Сила. Упражнения для развития силы	1
8	Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей	1
9	Выносливость. Упражнения для развития выносливости	1
10	Ловкость. Упражнения для развития ловкости	1
11	Закаливание как средство укрепления здоровья	1
12	Двигательные умения и навыки	1
13	Как развивать свои координационные способности	1
14	Влияние физических упражнений на основные системы организма	1
15	Гиподинамия и ее последствия	1
16	Оздоровительные тренировки.	1
17	Наши успехи и достижения.	1
	ИТОГО	17

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Что такое «здоровье»?	1
2	Показатели здоровья	1
3	Пути формирования здорового образа жизни подростка	1
4	Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка	1
5	Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1
6	Режим приёма пищи.	1
7	Питание по здравому смыслу	1
8	Простудные заболевания, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций	1
9	Профилактика простудных заболеваний.	1
10	Гиподинамия и ее последствия	1
11	Оздоровительные тренировки.	1
12	Подвижные игры на свежем воздухе	1
13	Подвижные игры на свежем воздухе	1
14	Подвижные игры на свежем воздухе	1
15	Подвижные игры на свежем воздухе	1
16	Оздоровительные тренировки.	1
17	Обобщение курса «Школа здоровья».	1

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Понятие о здоровье	1
2	Режим дня. Активный отдых	1
3	Движение- это жизнь!	1
4	Режим дня. Правила приема пищи	1
5	Органы дыхания и их гигиена	1
6	Заболевания дыхательной системы и их профилактика	1
7	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1
8	Гигиенические правила сохранения зрения	1
9	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти	1
10	Возрастные особенности скелета и мышц	1
11	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1
12	Кровяное давление. Частота пульса	1
13	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой	1
14	Полезные и вредные привычки	1
15	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	1
16	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул	1
17	Обобщение курса «Школа здоровья».	1
	ИТОГО	17

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Урок безопасности	1
2	Осенний марафон	1
3	Осенний марафон	1
4	Мое здоровье в моих руках	1
5	Мое здоровье в моих руках	1
6	Дышим полной грудью	1
7	Природа родного края	1
8	Природа родного края	1
9	Зимние забавы	1
10	Зимние забавы	1
11	Спорт - альтернатива пагубным привычкам	1
12	Спорт - альтернатива пагубным привычкам	1
13	Мир живой красоты	1
14	Мир живой красоты	1
15	Управление временем	1
16	Урок безопасности	1
17	Обобщение курса «Школа здоровья».	1
	ИТОГО	17