

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области  
Кадуйский муниципальный округ Вологодской области  
МБОУ "Кадуйская СШ №1"

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 265 от «30» августа 2023г.



**СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев (17 часов)

Уровень обучения - базовый

Составитель программы:  
Прохорова Наталья Александровна  
заместитель директора по ВР

п. Кадуй

2023 г.

1

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р «концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Учебный план МБОУ «Кадуйская СШ№1 им. В.В. Судакова» на 2023-2024 учебный год (утвержден приказом № 264 от 30.08.2023 г. принят на заседании педагогического совета №1 от 30.08.2023 г);
- Приказ МБОУ «Кадуйская СШ№1 им. В.В. Судакова» "Об утверждении положений об организации внеурочной деятельности и дополнительному образованию" № 258 от 07.06.2022г.

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает вовлечение обучающихся в освоение дополнительных общеразвивающих программ с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику дополнительной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения. Цель дополнительной деятельности-способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по социально - гуманитарному направлению «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с обучающимися 5-9-х классов в рамках социального, гуманитарного направлений дополнительного образования и направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

**Актуальность программы** определяется тем, что 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».

**Педагогическая целесообразность и значимость программы** заключается в том, дополнительная общеразвивающая программа «Здорово быть здоровым» разработана 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 здоровьесбережения, как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

**Новизна программы** заключается в том, что 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:

- 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.
- 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.

### **Организационно - педагогические условия реализации программы.**

Кадровое обеспечение. Программу может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель, с образованием не ниже среднего педагогического, без требований к квалификации. Режим проведения, а именно все занятия по дополнительной общеразвивающей программе проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете, спортивном зале, спортивной площадке на улице.. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса

предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника, а также обучающимся с ОВЗ.

Программа рассчитана 17 часов в год для 5-9-х классов (по 0,5 часа в неделю или 1 час в две недели).

Срок реализации программы – один учебный год (9 месяцев).

Наполняемость учебной группы — от 15-30 человек. Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 -15 лет.

### **Основные формы проведения занятий:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация работы с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- беседы, дискуссии, общение в паре, группе и взаимодействие в процессе совместного обсуждения темы;
- практические занятия в спортивном зале;
- экскурсии в физкультурно-оздоровительный комплекс.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** 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.

## **3. Содержание программы "Здорово быть здоровым"**

### **3.1. Учебный план**

#### *Тематическое планирование для 5 классов*

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма аттестации (контроля)</b>
-------------	---------------------	-------------------------	------------------------------------

		всего	теория	практика	
		<b>17</b>	<b>7,5</b>	<b>9,5</b>	
<b>Тема 1. Мал родился, а вырос–пригодился</b>		<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
1	Здоровый образ жизни, что это	1	1	0	Беседа
2	Личная гигиена	1	1	0	Фронтальная беседа
3	Остров здоровья	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
4	Правильное питание – залог физического и психического здоровья	1	0,5	0,5	Беседа
5	Вредные микробы	1	1	0	Фронтальная беседа
6	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	0	1	Фронтальная беседа
7	«Чудесный сундучок» - игра	1	0	1	Анализ творческих работ
<b>Тема2. Кто умён–тот силён!</b>		<b>10</b>	<b>3,5</b>	<b>6,5</b>	
8	Труд и здоровье	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
9	Наш мозг и его волшебные действия	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа, наблюдение
10	Хочу остаться здоровым	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
11	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа, наблюдение
12	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
13	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	0	1	Наблюдение, фронтальная беседа
14	Мой внешний вид – залог здоровья	1	0	1	Оценка решения ситуативной задачи
15	Бесценный дар - зрение	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
16	Интеллектуальная игра «Спасатели, вперед!»	1	0	1	Оценка решения ситуативной задачи
17	Мир моих увлечений	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ

*Тематическое планирование для 6-х классов*

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
		<b>17</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1. Здоров в труде, а каков в еде?</b>		<b>9</b>	<b>3,5</b>	<b>5,5</b>	
1	Питание - необходимое	1	0,5	0,5	Беседа

	условие для жизни человека				
2	Здоровая пища для всей семьи	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
3	Как питались наши предки и питание в наше время	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
4	Секреты здорового питания.	1	0,5	0,5	Беседа
5	Рацион питания	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
6	«Богатырская силушка»	1	0	1	Фронтальная беседа
7	Наша сила в витаминах	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
8	Каждому нужен и обед и ужин	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
9	Секреты здорового питания	1	0	1	Оценка исследовательской работы в группах
<b>Тема 2. В здоровом теле - здоровый дух</b>		<b>8</b>	<b>3,5</b>	<b>4,5</b>	
10	Развиваем основные физические качества	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
11	Осанка. Упражнения для правильной осанки.	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа, наблюдение
12	Здоровье в порядке—спасибо зарядке	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
13	Закаляй своё тело с пользой для дела	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа, наблюдение
14	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
15	Чтоб болезни не бояться, надо спортом заниматься	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
16	День здоровья	1	0	1	Наблюдение, фронтальная беседа
17	Вредные привычки и их профилактика	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи

*Тематическое планирование для 7-х классов*

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
		<b>17</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1	Знакомство с собой	1	0,5	0,5	Беседа
2	Встречают по одежке	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
3	Три правила красоты	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа

4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
5	Мы такие разные, и всё же	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
6	Как управлять эмоциями	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
7	Учимся понимать друг друга	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
8	Что значит быть взрослым	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу</b>		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
9	Выбираем профессию	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
10	Создаем портфолио	2	1	1	Беседа
11	Правильная мотивация – залог успеха	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
12	Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же?	1	0,5	0,5	Беседа
13	Творчество – уникальная человеческая способность	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
14	Я и мое окружение «Скажи мне, кто твой друг»	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
15	Экскурсия на предприятие района	1	0	1	Наблюдение, фронтальная беседа
16	Как подготовиться к ОГЭ	1	0,5	0,5	Беседа

*Тематическое планирование для 8-х классов.*

№п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
		<b>17</b>	<b>8,5</b>	<b>8,5</b>	
<b>Тема 1. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь</b>		<b>9</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	
1	На что расходуется наша энергия	1	0,5	0,5	Беседа
2	Восполняем энергозатраты	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
3	Значение воды для нашего организма	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
4	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
5	Выбираем свежие и полезные продукты	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
6	Правила здорового питания	1	0,5	0,5	Беседа

7	Наша сила в витаминах	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
8	Каждому нужен и обед и ужин	1	0,5	0,5	Беседа
9	Секреты здорового питания	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
<b>Тема 2. Кто любит спорт, тот здоров и бодр</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
10	Развиваем основные физические качества	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
11	Спорт в нашем городе	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
12	Готовимся сдавать ГТО	1	0,5	0,5	Наблюдение, фронтальная беседа
13	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
14	Закаляй свое тело с пользой для дела	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
15	Спорт – это жизнь	1	0,5	0,5	Наблюдение, фронтальная беседа
16	Сотвори себя сам	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
17	День здоровья (командные соревнования)	1	0,5	0,5	Наблюдение, фронтальная беседа

*Тематическое планирование для 9-х классов.*

№п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
		17	8,5	8,5	
<b>Тема 1. Юность-время золотое</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	1	0,5	0,5	Беседа
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
3	Социальные сети и компьютерные игры	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
4	ЗОЖ – важный аспект долголетия	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
<b>Тема 2. Занятого человека и грусть – тоска не берет</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
5	Профориентация и выбор профессии	1	0,5	0,5	Беседа
6	Профессия – главная составляющая здорового образа жизни	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа



7	Кем стать? Как выбрать профессию по душе.	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
8	Как подготовиться к ОГЭ	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
<b>Тема3. Мельница сильна водой, а человек едой</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
9	Энергия и энергозатраты	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
10	Масса тела и калорийность рациона	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
11	Физическая нагрузка	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
12	Водный режим	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
13	Правила здорового питания	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
14	Вкусное и полезное меню на неделю	1	0,5	0,5	Оценка решения ситуативной задачи
<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух</b>		<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	
15	Возможности вашего организма	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа, оценка решения ситуативной задачи
16	Спорт и жизнь	1	0,5	0,5	Анализ творческих работ
17	Готовимся сдавать ГТО	1	0,5	0,5	Наблюдение, фронтальная беседа

### 3.2. Содержание учебного плана:

Содержание, организационные формы реализации дополнительной общеразвивающей программы «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).

#### *Содержание учебного плана для 5 класса*

##### **Тема 1.** Мал родился, а вырос – пригодился (7 часов)

Здоровый образ жизни. Правильное питание, что это? Укрепляем здоровье.

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

##### **Тема 2.** Кто умён – тот силён! (10 часов)

Развиваем свои способности. Как сохранить здоровье? Движение к достижениям.

Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

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

### ***Содержание учебного плана для 6 класса***

#### **Тема 1. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)**

Правильное питание – залог здоровья. Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

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

#### **Тема 2. В здоровом теле – здоровый дух (10 часа)**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Профилактика вредных привычек.

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

### ***Содержание учебного плана для 7 класса***

#### **Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (8 часов)**

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. Учимся понимать друг друга. Что значит быть взрослым.

*Виды деятельности:* беседа, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

#### **Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (9 часов)**

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ. Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Я и мое окружение «Скажи мне, кто твой друг». Экскурсия на предприятие района.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### ***Содержание учебного плана для 8 класса***

#### **Тема 1. Каковы еда и питьё, таково и житьё (9 часов)**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания. Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания. Правила здорового питания. Наша сила в витаминах.

Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания

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

#### **Тема 2. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (8 часов)**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе.

Готовимся сдавать ГТО. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Сотвори себя сам. Спорт – это жизнь. День здоровья (командные соревнования).

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

## *Содержание учебного плана для 9 класса*

**Тема 1.** Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (4 часа)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры. ЗОЖ – важный аспект долголетия.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 2.** Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)

Профориентация и выбор профессии. Профессия – главная составляющая здорового образа жизни. Кем стать? Как выбрать профессию по душе. Кем стать? Как выбрать профессию по душе. Как подготовиться к ОГЭ.

*Виды деятельности:* беседа, профориентационные тесты, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

**Тема 3.** Мельница сильна водой, а человек едой (6 часов)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

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

**Тема 4.** В здоровом теле – здоровый дух (3 часа)

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Готовимся сдавать ГТО.

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

### **4. Планируемые результаты.**

В результате изучения дополнительной общеразвивающей программы у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

#### ***Личностные результаты***

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса по дополнительной общеразвивающей программе «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***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса дополнительной общеразвивающей программы «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.

### ***Метапредметные результаты***

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 обучающихся.

### ***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 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 проведения 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 естественно научные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы «Здорово быть здоровым» необходимы:

- учебный кабинет № 102;
- малый и большой спортивный зал школы;
- актовый зал (для проведения праздников и музыкальных инсценировок)
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.)
- ноутбук; проектор; интерактивная доска.

## **6. Форма подведения итогов реализации программы.**

В процессе реализации содержания программы используются различные виды и формы контроля. Виды контроля: текущий, итоговый. Формы контроля: наблюдение, беседа, фронтальная беседа, анализ и оценка творческих работ детей, игровой ситуации.

## 7. Воспитательный компонент.

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Воспитательная работа осуществляется в процессе формирования целостного коллектива с учётом индивидуальности каждого учащегося. Содержание программы предполагает участие детей в воспитательных и оздоровительных мероприятиях, как в классных группах, так и в школе.

## 8. Литература.

### Список литературы и Интернет-ресурсов для учителей

1. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. М.: ОЛМА-Медиа-Групп, 2009.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания. Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА-Медиа-Групп, 2009.
6. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2004.
7. Минуты здоровья / Под ред. Кузнецовой В.М., - Мурманск 2000г.
8. Дидактический инструментарий к практикуму “Самопознание”. (Дидактический материал). Сост. Екимова Е.В., Кулькова Е.А.—Красноуфимск.: ГОУ СПО “КПК” 2005
9. Богачева Т.Ю., Синягина Н.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности // Воспитание школьников. - 2009.
10. Стольникова С. И. Функции глаза и гигиена зрения. 8 класс // Биология. Всё для учителя!. - 2011. - № 1.
11. Митина Н. А., Федосов А. Б. Формирование мотивированного отношения к сохранению и укреплению здоровья // Бюллетень. - 2008. - № 6.
12. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
13. [http://epifanceva.ucoz.ru/publ/zdorovesberegajushhie\\_tekhnologii/1-1-0-4](http://epifanceva.ucoz.ru/publ/zdorovesberegajushhie_tekhnologii/1-1-0-4)
14. <http://www.uchmet.ru/library/material/147791/>
15. [http://www.manover35.ru/form\\_m1.php](http://www.manover35.ru/form_m1.php) on-line анкета о состоянии здоровья
16. <http://www.grandex.ru/forall/grandex.rar> медицинский центр
17. <http://www.adolesmed.ru/adolescent-health/teenmedicine/teensomatichealth.html> портал о подростковом здоровье
18. [http://www.mircitaty.com/o\\_zdorowje.html](http://www.mircitaty.com/o_zdorowje.html) цитаты о здоровье
19. <http://fruitonews.ru/> статьи и новости о ЗОЖ
20. <http://appetissimo.ru/> все о вкусной еде

## 9. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

5 класс.

№ занятия	Месяц	Форма занятия	Тема	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Очно	Здоровый образ жизни, что это	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
2	сентябрь	Очно	Личная гигиена	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
3	октябрь	Очно	Остров здоровья	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
4	октябрь	Очно	Правильное питание – залог физического и психического здоровья	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
5	декабрь	Очно	Вредные микробы	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
6	декабрь	Очно	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
7	январь	Очно	«Чудесный сундучок» - игра	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
8	январь	Очно	Труд и здоровье	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
9	февраль	Очно	Наш мозг и его волшебные действия	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа, наблюдение
10	февраль	Очно	Хочу остаться здоровым	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
11	март	Очно	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа, наблюдение
12	март	Очно	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ

13	апрель	Очно	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Наблюдение, фронтальная беседа
14	апрель	Очно	Мой внешний вид – залог здоровья	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
15	апрель	Очно	Бесценный дар - зрение	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
16	май	Очно	Интеллектуальная игра «Спасатели, вперед!»	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
17	май	Очно	Мир моих увлечений	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ

**6 класс**

<b>№ занятия</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	Очно	Питание - необходимое условие для жизни человека	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
2	сентябрь	Очно	Здоровая пища для всей семьи	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
3	октябрь	Очно	Как питались наши предки и питание в наше время	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
4	октябрь	Очно	Секреты здорового питания.	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
5	декабрь	Очно	Рацион питания	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
6	декабрь	Очно	«Богатырская силушка»	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
7	январь	Очно	Наша сила в витаминах	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
8	январь	Очно	Каждому нужен и обед и ужин	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
9	февраль	Очно	Секреты здорового питания	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка исследовательской работы в группах



10	февраль	Очно	Развиваем основные физические качества	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
11	март	Очно	Осанка. Упражнения для правильной осанки.	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа, наблюдение
12	март	Очно	Здоровье в порядке—спасибо зарядке	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
13	апрель	Очно	Закаляй своё тело с пользой для дела	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа, наблюдение
14	апрель	Очно	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
15	апрель	Очно	Чтоб болезни не бояться, надо спортом заниматься	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
16	май	Очно	День здоровья	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Наблюдение, фронтальная беседа
17	май	Очно	Вредные привычки и их профилактика	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи

**7 класс**

<b>№ занятия</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	Очно	Знакомство с собой	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
2	сентябрь	Очно	Встречают по одежке	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
3	октябрь	Очно	Три правила красоты	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
4	октябрь	Очно	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
5	декабрь	Очно	Мы такие разные, и всё же	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа

6	декабрь	Очно	Как управлять эмоциями	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
7	январь	Очно	Учимся понимать друг друга	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
8	январь	Очно	Что значит быть взрослым	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
9	февраль	Очно	Выбираем профессию	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
10	февраль	Очно	Создаем портфолио	2	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
11	март	Очно	Создаем портфолио	2	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
12	март	Очно	Правильная мотивация – залог успеха	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
13	апрель	Очно	Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же?	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
14	апрель	Очно	Творчество – уникальная человеческая способность	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
15	апрель	Очно	Я и мое окружение «Скажи мне, кто твой друг»	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
16	май	Очно	Экскурсия на предприятие района	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Наблюдение, фронтальная беседа
17	май	Очно	Как подготовиться к ОГЭ	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа

**8 класс**

<b>№ занятия</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
------------------	--------------	----------------------	-------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

1	сентябрь	Очно	На что расходуется наша энергия	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
2	сентябрь	Очно	Восполняем энергозатраты	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
3	октябрь	Очно	Значение воды для нашего организма	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
4	октябрь	Очно	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
5	декабрь	Очно	Выбираем свежие и полезные продукты	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
6	декабрь	Очно	Правила здорового питания	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
7	январь	Очно	Наша сила в витаминах	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
8	январь	Очно	Каждому нужен и обед и ужин	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
9	февраль	Очно	Секреты здорового питания	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
10	февраль	Очно	Развиваем основные физические качества	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
11	март	Очно	Спорт в нашем городе	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
12	март	Очно	Готовимся сдавать ГТО	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Наблюдение, фронтальная беседа
13	апрель	Очно	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
14	апрель	Очно	Закаляй свое тело с пользой для дела	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
15	апрель	Очно	Спорт – это жизнь	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Наблюдение, фронтальная беседа

16	май	Очно	Сотвори себя сам	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
17	май	Очно	День здоровья (командные соревнования)	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Наблюдение, фронтальная беседа

**9 класс**

<b>№ занятия</b>	<b>Месяц</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	Очно	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
2	сентябрь	Очно	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
3	октябрь	Очно	Социальные сети и компьютерные игры	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
4	октябрь	Очно	ЗОЖ – важный аспект долголетия	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
5	декабрь	Очно	Профориентация и выбор профессии	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Беседа
6	декабрь	Очно	Профессия – главная составляющая здорового образа жизни	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
7	январь	Очно	Кем стать? Как выбрать профессию по душе.	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
8	январь	Очно	Как подготовиться к ОГЭ	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
9	февраль	Очно	Энергия и энергозатраты	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
10	февраль	Очно	Масса тела и калорийность рациона	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи

11	март	Очно	Физическая нагрузка	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
12	март	Очно	Водный режим	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа
13	апрель	Очно	Правила здорового питания	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
14	апрель	Очно	Вкусное и полезное меню на неделю	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Оценка решения ситуативной задачи
15	апрель	Очно	Возможности вашего организма	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Фронтальная беседа, оценка решения ситуативной задачи
16	май	Очно	Спорт и жизнь	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Анализ творческих работ
17	май	Очно	Готовимся сдавать ГТО	1	МБОУ КСШ № 1, каб. 102	Наблюдение, фронтальная беседа