

Департамент образования города Москвы
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 460 ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
А.А.ГОЛОВАЧЁВА И С.Ф.ШУТОВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № 460
Приказ № 01-ОД-1ШП2-966
от «3» июня 2019 г.

Шестаков Д.А.
Шестаков Д.А./

СОГЛАСОВАНО
Заседание МО
Протокол № 16 от «14» мая 2019 г.

Бобченко И.Ю.
/Бобченко И.Ю./

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора ГБОУ Школа № 460
«27» мая 2019 г.

Шиткова Т.В.
/Шиткова Т.В./

СОГЛАСОВАНО
Заседание Педагогического совета
Протокол № 8 от «27» мая 2019 г.

Васильева Т.В.
/Васильева Т.В./

**ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здорово быть здоровым»

для обучающихся 5-9 классов

Срок реализации: 5 лет

Составитель: Шиткова Т.В.

Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся должен научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с обучающимися 5-9-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

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».

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание

здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненнойсамореализации каждого человека.

Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов. 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.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у обучающихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования навыковздоровьесбережения;
- 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса 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 внеурочной деятельности «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.

Планируемые личностные результаты освоения программы:

- формирование ценностного отношения бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых

познавательных интересов;

- сознательное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты

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

Планируемые предметные результаты освоения программы:

Выпускник научится:

- соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи.

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 учащихся.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее

решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;
- устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

Выпускник научится

- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для обучающихся основной школы (5-6 кл., 7-9 кл.), рабочей программой курса. Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть

здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практико-ориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий обучающиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Учет результатов внеурочной деятельности

Для учета результатов освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» используется устный опрос, защита проекта, творческие работы, сдача нормативов, портфолио.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «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 и пр.).

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 5-6 классы (34 ч.)

Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга. *Виды деятельности:* познавательная, практическая, коммуникативная

Форма организации: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

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

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Виды деятельности: познавательная, практическая, коммуникативная

Форма организации: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Секреты здорового питания.

Виды деятельности: познавательная, практическая, коммуникативная

Форма организации: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: познавательная, практическая, коммуникативная

Форма организации: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

7-9 классы

(51ч.)

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (11 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.

Виды деятельности: познавательная, практическая.

Форма организации: беседа, практико-ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 часов)

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

Виды деятельности: познавательная, практическая, коммуникативная

Форма организации: практические занятия, выполнение профорientационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь (15 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.

Виды деятельности: познавательная, практическая.

Форма организации: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (15 часов)

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: познавательная, практическая, спортивно-оздоровительная.

Форма организации: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 85 часов за 5 лет обучения: по 17 ч в 5, 6, 7, 8, 9 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

5 класс

№ п/п	тема занятия	количество часов		
		всего	теория	практика
	Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился	2	1	1
1	1 Сложный возраст	2	1	1
	Тема 2. Кто умён – тот силён!	4	2	2
2	4 Развиваем свои способности	2	1	1
3	5 Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	2	1	1
	Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?	4	2	2
4	9 Наша сила в витаминах	2	1	1
5	10 Каждому нужен и обед и ужин	2	1	1
	Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух	7	3	4
6	12 Развиваем основные физические качества	2	1	1
7	13 Осанка	2	1	1
8	15 Закаляй своё тело с пользой для дела	3	1	2
	ИТОГО	17	8	9

6 класс

№ п/п	тема занятия	количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился		4	2	2
1	2 Что значит быть взрослым?	2	1	1
2	3 Учимся понимать друг друга	2	1	1
Тема 2. Кто умён – тот силён!		6	3	3
3	6 Творчество – уникальная человеческая способность	2	1	1
4	7 Движение к достижениям	2	1	1
5	8 Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности	2	1	1
Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?		3	1	2
6	11 Секреты здорового питания	3	1	2
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух		4	2	2
7	14 Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1
8	16 Готовимся сдавать ГТО	2	1	1
ИТОГО		17	8	9

7 класс

№ п/п	тема занятия	количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож		3	1	2
1	1 Знакомство с собой	1		1
2	2 Встречают по одежке	2	1	1
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу		5	2	3
3	7 Выбираем профессию	3	1	2
4	8 Создаем портфолио	2	1	1
Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё		3	1	2
5	11 На что расходуется наша энергия	1		1
6	12 Восполняем энергозатраты	2	1	1
Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр		6	2	4
7	17 Развиваем основные физические качества	3	1	2
8	19 Готовимся сдавать ГТО	3	1	2
ИТОГО		17	6	11

8 класс

№ п/п	тема занятия	количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож		4	2	2
1	3 Три правила красоты	2	1	1
2	4 Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	2	1	1
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу		2	1	1
3	9 Правильная мотивация – залог успеха	2	1	1
Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь		6	2	4
4	13 Значение воды для нашего организма	3	1	2
5	14 Выстраиваем гармоничный рацион питания	3	1	2
Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр		5	1	4
6	17 Развиваем основные физические качества	1		1
7	18 Спорт в нашем городе	3	1	2
8	19 Готовимся сдавать ГТО	1		1
ИТОГО		17	6	11

9 класс

№ п/п	тема занятия	количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож		4	2	2
1	5 Мы такие разные, и всё же	2	1	1
2	6 Как управлять эмоциями	2	1	1
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу		3	1	2
3	10 Как подготовиться к ОГЭ	3	1	2
Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь		6	2	4
4	15 Выбираем свежие и полезные продукты	3	1	2
5	16 Правила здорового питания	3	1	2
Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр		3		4
6	17 Развиваем основные физические качества	1		1
7	18 Спорт в нашем городе	2		2
8	19 Готовимся сдавать ГТО			1
ИТОГО		17	5	12

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименования учебных материалов	Единица измерения	Количество
Оборудование		
Тренажер - манекен взрослого пострадавшего с контроллером для отработки приемов сердечно-легочной реанимации	Комплект	1
Многофункциональный манекен (муж.)	Комплект	1
Расходный материал для тренажеров	Комплект	1
Расходные материалы		
Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)	Комплект	2
Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства	Комплект	1
Учебно-наглядные пособия		
Учебные пособия по первой помощи пострадавшим	Комплект	1
Учебный фильм по первой помощи	Шт.	1
Наглядные пособия (слайды, плакаты): способы остановки кровотечения, сердечно-легочная реанимация, оптимальные положения и т.п	Комплект	1
Технические средства обучения		
Мультимедийный проектор	Шт.	1
Экран для демонстрации учебных фильмов	Шт.	1

Персональный компьютер (ноутбук)	Шт.	1
----------------------------------	-----	---

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. Приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечень мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru