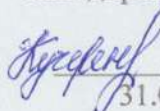


Матвеево – Курганский район, с. Новониколаевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа

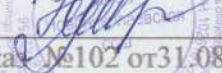
«Согласовано»

Зам. директора школы по ВР

 /Кучеренко Е.А.  
31.08.2022г

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ Новониколаевской сош

 Мышак Н.В.  
Приказ №102 от 31.08.2022г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я за ЗОЖ»

(название)

(спортивно-оздоровительное направление)

Уровень общего образования( класс): основное общее образование

7 класс

Количество часов : 8 класс-35 часов, 1 час в неделю

Составитель : педагог внеурочной деятельности Пашко Ольга Сергеевна

Срок реализации : 1 год.

2022 год

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовая база

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ); .
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.
4. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников;
5. Устав МБОУ Новониколаевской сош;
6. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ Новониколаевской сош.№100.1 от 22.08.2022г..
7. Календарный график МБОУ Новониколаевской сош на 2022-2023 уч год.( приказ №93 от 01.08.2022г )
8. План внеурочной деятельности МБОУ Новониколаевской сош на 2022-2023 уч год . ( Приказ №102 от 31.08.2022г).
9. Программа воспитания, утверждённая приказом директора школы №108 от 31.08.2022г..

Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В эту пору успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся.

Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Режим проведения занятий:

1 год обучения 1 раз в неделю (1 час в неделю, 4 часа в месяц).

Курс внеурочной деятельности «Я за ЗОЖ» 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 жизненной самореализации каждого человека. 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.

**Целью курса** является 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.

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

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Я за ЗОЖ» 7кл.**

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.).

#### **Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож(9часов)**

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

#### **Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (5 часов)**

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

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

#### **Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь (8 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:** практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (13 часов)**

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

### **Планируемые результаты курса**

В результате изучения курса у учащихся 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 «Я за ЗОЖ». 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.

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Я за ЗОЖ» основного общего образования достигаются в единстве внеурочной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Я за ЗОЖ» для основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

**1. Гражданское воспитание** включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

**2. Патриотическое воспитание** предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

**3. Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

#### **4. Эстетическое воспитание** предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию
  - создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
  - воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
  - популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

#### **5. Трудовое воспитание** реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

#### **6. Ценности научного познания** подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
- познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Я за ЗОЖ». 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;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

### ***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 «Я за ЗОЖ», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*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 и 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 и проведении 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 естественнонаучные 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.

### Учебно-тематическое планирование курса

№п. п	Наименование разделов	Основные направления воспитательной деятельности	Всего часов	Количество часов	
				теория	практика
<b>1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело ГоЖ ( 9 час)</b>					
1	Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гоЖ. Знакомство с собой.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно- нравственное воспитание Эстетическое воспитание	1	1	
2-3	Встречают по одежке	Физическое воспитание,	2	1	1
4-5	Три правила красоты	формирование культуры	2	1	1
6-7	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание	2	1	1
8	Мы такие разные, и всё же	Экологическое воспитание Ценности научного	1	0,5	0,5
9	Как управлять эмоциями	познания	1	0,5	0,5



<b>2. Всякому мудрецу ремесло к лицу ( 5 час)</b>					
10	Выбираем профессию	Гражданское воспитание	1	1	
11-12	Создаем портфолио	Патриотическое воспитание	2	1	1
13	Правильная мотивация –залог успеха	Духовно- нравственное воспитание	1	1	
14	Как подготовиться к ОГЭ	Эстетическое воспитание	1	1	
		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия			
		Трудовое воспитание			
		Экологическое воспитание			
		Ценности научного познания			
<b>3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь ( 8 час)</b>					
15	На что расходуется наша энергия	Гражданское воспитание	1	1	
16	Восполняем энергозатраты	Патриотическое воспитание	1	1	
17-18	Значение воды для нашего организма	Духовно- нравственное воспитание	1	1	
19	Выстраиваем гармоничный рацион питания	Эстетическое воспитание	2	1	1
20	Выбираем свежие и полезные продукты	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1	1	
21-22	Правила здорового питания	Трудовое воспитание	1	1	
		Экологическое воспитание	2	1	1
		Ценности научного познания			
<b>4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (13 час)</b>					
23, 24, 25, 26	Развиваем основные физические качества	Гражданское воспитание	4	1	3
27, 28	Спорт в нашем районе	Патриотическое воспитание	2	1	1
29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	Готовимся сдавать ГТО	Духовно- нравственное воспитание	7	1	6
		Эстетическое воспитание			
		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия			
		Трудовое воспитание			
		Экологическое воспитание			
		Ценности научного познания			
<b>Итого 35</b>					

### **Методическое обеспечение курса.**

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Я за ЗОЖ», 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 учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

Данный курс рекомендуется для внеурочной деятельности на уровне основного общего образования.

### **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 перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)