

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Веселовская средняя  
общеобразовательная школа" городского округа Судак

МБОУ "Веселовская средняя общеобразовательная школа" городского округа Судак

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по ВР .  
\_\_\_\_\_Азаматова Я.Н.

« 23 » мая \_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ МБОУ  
\_\_\_\_\_Павлык Е.А.

от « 13 » июня 2024г.  
№ 122 \_\_\_\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса внеурочной деятельности  
«Культура здорового образа жизни»  
для 5-6 классы основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель:  
Ковалёва Ирина Борисовна,  
Заместитель директора по УВР

г.Судак, с.Веселое -2024

## **1.Содержание учебного предмета, учебного курса( в том числе внеурочной деятельности),учебного модуля**

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 не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования. Курс внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» предназначен для работы с учащимися 5-6 классов в рамках общекультурного направления 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 «Культура здорового образа жизни» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной

3

деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников — осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

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 - ведения активного спортивного образа жизни

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура здорового образа жизни» предназначена для 5-6 классов общеобразовательных организаций и составлена на основании:

- Положение разработано на основании следующих нормативных актов:
  - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
  - приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
  - приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО третьего поколения);
  - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

– Санитарные правила и нормы САНПИН 1-2-3685-2021, утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2;

- Устава МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак;

Количество часов по примерной рабочей программе в год – 34 часов, 1 часа в неделю

### **Тема 1. Мал родился, а вырос — пригодился**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

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

### **Тема 2. Кто умён — тот силён!**

Развиваем свои способности Интерес к делу и склонность к нему это одно и то же? Творчество-уникальная человеческая способность.

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

### **Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде?**

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 4. В здоровом теле — здоровый дух**

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

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

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса( в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.**

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 «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию образа жизни, умения использовать ценности здоровье сбережения 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 приобретается 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 здоровье сбережения.

*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 «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.

*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.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса(в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных(цифровых)образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами.**

| №<br>Раздел,<br>темы | Наименование разделов/тем       | Количество часов |                     | ЭОР                |
|----------------------|---------------------------------|------------------|---------------------|--------------------|
|                      |                                 | Всего            | Контр.работы        |                    |
| 1                    | Мал родился, а вырос-пригодился | 6                |                     | РЭШ<br>Просвещение |
| 2                    | Кто умен – тот силен!           | 10               | -                   | РЭШ<br>Просвещение |
| 3                    | Здоров в труде, а каков в еде?  | 7                | -                   | РЭШ<br>Просвещение |
| 4                    | В здоровом теле –здоровый дух   | 11               | -                   | РЭШ<br>Просвещение |
|                      | Итого                           | 34               | Не<br>предусмотрены |                    |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК**, Павлык Елена Александровна

16.09.24 15:21 (MSK)

Простая подпись