

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных
предметов №62 им. А.Я.Опарина» города Кирова

Приложение к основной
образовательной программе
(ООП ООО)

Программа курса внеурочной деятельности **«Я и мое здоровье»**

(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей
обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в
самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов)

срок освоения: 9 класс (1 год)

Киров, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Быстрее. Выше. Сильнее» разработана на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 г. N 287 (далее – ФГОС ООО), Федеральной образовательной программы основного общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной программе воспитания.

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания и программой воспитания школы

Внеурочная деятельность в МБОУ СОШ с УИОП №62 им. А.Я. Опарина г. Кирова осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования системы ценностей, создание условий для развития и социализации каждого учащегося в свободное от учебы время. Внеурочная деятельность направлена на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Целевым приоритетом воспитательной работы МБОУ СОШ с УИОП №62 им. А.Я. Опарина г. Кирова является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. В рамках данного курса внеурочной деятельности его достижение реализуется через:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагога общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.

Воспитывающий потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через подбор воспитывающего содержания материала, в основе которого лежат базовые национальные ценности: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, труд и творчество, наука, традиционные российские религии, искусство. Курс направлен на развитие навыков планирования своей деятельности, самостоятельного оценивания эффективности и результативности работы, использования собственных умений для решения практических задач и достижения желаемого результата.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Личностные универсальные учебные действия:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- осознание ценности самостоятельности и инициативы;
- проявление интереса к способам познания;
- установка на активное участие в решении практических задач, осознание важности образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, активное участие в коллективных учебно-исследовательских, проектных и других творческих работах.
- готовность к действиям в условиях неопределенности, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- осознание необходимости в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие.
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

2. Метапредметные универсальные учебные

1.1. Познавательные:

- владеть базовыми логическими операциями: сопоставления и сравнения; группировки, систематизации и классификации; анализа, синтеза, обобщения; выделения главного;
- владеть приемами описания и рассуждения, в т.ч. с помощью схем и знаково-символических средств;
- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации,
- устанавливать основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

1.2. Регулятивные:

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и брать ответственность за решение;

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого.

1.3. Коммуникативные:

- выразить себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;

- публично представлять результаты решения задачи, выполненного опыта;

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды.

Формы проведения занятий

1. Беседа
2. Дискуссия
3. Практикум
4. Тренинг
5. Презентация
6. Просмотр и обсуждение фильма

Содержание курса

В соответствии с «Программой воспитания» МБОУ СОШ с УИОП №62 им. А.Я. Опарина г. Кирова **целевыми ориентирами результатов воспитания данного курса на уровне ОО** являются

✓ Гражданское воспитание:

знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;

понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания;

проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам;

проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей;

выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;

принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

✓ Патриотическое воспитание:

сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;

проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране;

проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России;

знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;

принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

✓ Духовно-нравственное воспитание:

знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности);

выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков;

выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;

сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий;

проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей;

проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

✓ Эстетическое воспитание:

выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве;

проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей;

сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;

ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

✓ Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;

выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);

проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;

умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;

способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

✓ Трудовое воспитание:

уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей;

проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;

сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе;

участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

✓ Экологическое воспитание:

понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества;

сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе;

ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

✓ Ценности научного познания:

выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений;

ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде);

демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности

Содержание программы направлено на стимулирование познавательной деятельности обучающихся, развитие положительной мотивации к двигательной активности, формированию гигиенически важных умений, навыков и полезных привычек, развитие творческих способностей личности ребенка, его коммуникативных навыков.

Раздел 1. Самопознание и саморегуляция.

Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма.
 Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья
 Раздел 4. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.
 Раздел 5. Подвижные и спортивные игры.
 1 год обучения – 9 класс, 34 часа, 1 час в неделю

Тематическое планирование.

С учетом программы воспитания школы воспитание на занятиях данного курса внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения.

Тема, количество часов	Содержание	Виды деятельности	Форма
<p>Раздел 1. Самопознание и саморегуляция. 12 ч</p>	<p>Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего полушария. Самое дорогое у человека – семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения. Диагностика взаимоотношений в семье. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Элементарные эмоции. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит. Есть ли режим в природе. Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика:</p>	<p>Познавательная Групповая Исследовательская Ролевая Художественное творчество</p>	<p>Беседа Дискуссия Практикум Тренинг Презентация Просмотр и обсуждение фильма</p>

	<p>чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минут движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.</p> <p>Для чего человеку нужна одежда? Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия).</p>		
<p>Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма. 7 ч</p>	<p>Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.</p> <p>Виды водоемов. Правила поведения на водоемах.</p> <p>Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист. Что такое бытовые химикаты? Правила обращения с бытовыми химикатами.</p> <p>Элементарные приемы оказания первой помощи. Учимся оказывать первую помощь.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая Ролевая</p> <p>Художественное творчество</p> <p>Исследовательская</p>	<p>Дискуссия</p> <p>Беседа Соревнование</p> <p>Презентация</p> <p>Практикум</p> <p>Литературно-музыкальная композиция</p>
<p>Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья. 7 ч</p>	<p>Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. Диагностика здорового образа жизни.</p> <p>От чего зависит красивая осанка человека. Освоение комплекса</p>	<p>Исследовательская</p> <p>Проектная</p> <p>Художественное творчество</p> <p>Игровая</p> <p>Познавательная</p>	<p>Презентация</p> <p>Соревнование</p> <p>Творческий проект</p> <p>Просмотр и обсуждение фильма</p>

	<p>упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Части тела человека. Органы и их роль в организме человека</p> <p>Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах.</p> <p>Способы формирования правильной осанки.</p> <p>Как спортивные упражнения влияют на здоровье человека.</p> <p>Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.</p> <p>Человек и вода. Какую воду можно пить? Может ли человек прожить без воды.</p>		
<p>Раздел 4.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.</p> <p>4 ч</p>	<p>Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.</p> <p>Диагностика - самооценка собственной физической формы.</p> <p>Я и моя физическая культура.</p> <p>Составление комплекса упражнений. Защита индивидуального комплекса упражнений.</p> <p>Правила и нормы здорового образа жизни.</p> <p>Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.</p> <p>Что такое выносливость? Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Что такое гибкость? Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Равновесие человека. Как измерить равновесие.</p>	<p>Игровая</p> <p>Художественное творчество</p> <p>Познавательная</p>	<p>Практикум</p> <p>Соревнование</p> <p>Выпуск газеты</p>

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры. 4 ч	Русские народные игры. Правила честной игры. Игры с мячом. Игры со скакалкой.	Игровая Познавательная Художественное творчество	Игра Соревнование Просмотр и обсуждение фильма
---	---	--	--

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Я – человек! Что это значит?	1
2	Здоровым быть – здорово! День здоровья	1
3	Я не похож на других. Уровень моего физического развития	1
4	Осенняя легкоатлетическая эстафета	1
5	Я не похож на других. Оценка физической и умственной работоспособности	1
6	Моя семья. Индивидуальные биоритмы	1
7	Наши эмоции. Управление эмоциями	1
8	Учеба и здоровье	1
9	Отдых и здоровье	1
10	Просмотр и обсуждение фильма «Движение вверх»	1
11	Есть ли режим в природе?	1
12	В человеке все должно быть прекрасно	1
13	Компьютер: друг или враг?	1
14	Мама, папа, я – спортивная семья.	1
15	Лед и вода – враги или друзья?	1
16	Внимание! Бытовая химия...	1
17	Турнир по волейболу	1
18	Друг придет на помощь... (приемы оказания первой помощи)	1
19	Безопасная дорога	1
20	ЗОЖ	1
21	Мы – здоровое поколение	1
22	Посеешь привычку – пожнешь характер. Профилактика вредных привычек.	1
23	Правильная осанка – основа здоровья	1
24	Турнир по баскетболу	1
25	Просмотр фильма «Осторожно! Еда!».	1
26	Просмотр фильма «Вода»	1
27	Я и моя физическая культура.	1
28	В здоровом теле – здоровый дух!	1
29	Моя сила и выносливость	1
30	Турнир по мини-футболу	1
31	Русские народные игры	1
32	Просмотр и обсуждение фильма «Легенда № 17»	1
33	Легкоатлетический кросс	1
34	Игра «Знаю, могу, умею»	1

Ресурсное обеспечение курса

1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы. -М. ВАКО, 2008.

2. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .
3. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008
4. Цифровые образовательные ресурсы:
<http://school-collection.edu.ru/>
5. Клуб здоровья и долголетия <http://www.100let.net/index.htm>