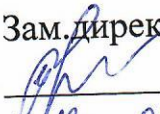


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новоцимлянская средняя общеобразовательная школа
Цимлянского района Ростовской области
2026-2027уч.г.

Согласовано:

Зам.директора по УВР

О.З.Калюзная
«28» 08 2026г

Утверждаю:
Директор
МБОУ Новоцимлянская СОШ

О.А.Кабанова

Приказ № 86/1-о от «28» августа 2026г.

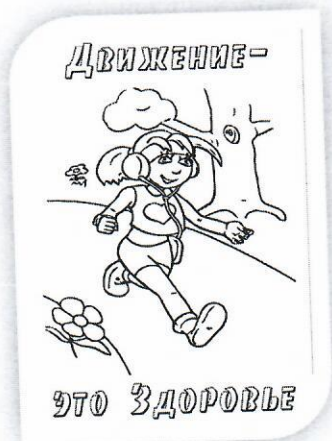
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Здоровым быть – ЗДОРОВО!»

для обучающихся 5,6 классов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Количество часов по плану внеурочной деятельности: 68 часов

Количество часов по программе:

5 класс – 34ч.

6 класс – 34ч.

Количество часов по планированию:

5 класс – 34ч.

6 класс – 34ч.

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 11- 17 лет

Руководитель: Кабанова О.А.

Год разработки: 2026г.

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей среднего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 5,6 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

2. Результаты освоения учебного предмета.

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.

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 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 «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.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5,6 класса

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.
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, практико-ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу. Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – 14 залог успеха.

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

Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё. 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. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей станице. Готовимся сдавать ГТО.

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

4. Тематическое планирование.

5 класс

№ п/п	Наименование тем курса	Дата проведения	Фактическое проведения	Кол-во часов
Тема 1. Мал родился, а вырос - пригодился				4
1	Сложный возраст	03.09		1
2	Что значит быть взрослым?	10.09		1
3,4	Учимся понимать друг друга	17.09 24.09		2
Тема 2. Кто умен – тот силен!				10
5,6	Развиваем свои способности	01.10 08.10		2
7	Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же?	15.10		1
8,9	Творчество – уникальная человеческая способность	22.10 05.11		2
10,11	Движение к достижениям	12.11 19.11		2
12	День здоровья	26.11		1
13,14	Преодолеваем трудности в учебе, постигаем свои возможности	03.12 10.12		2
Тема 3. Здоров в труде, каков в еде?				4
15	Наша сила в витаминах	17.12		1
16	Каждому нужен и обед и ужин	24.12		1
17,18	Секреты здорового питания	14.01 21.01		2
Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух				10
19,20	Развиваем основные физические качества	28.01 04.02		2
21,22	Осанка	11.02 18.02		2
23,24	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	25.02 04.03		2
25	Закаляй свое тело с пользой для дела	11.03		1
26,27, 28	Готовимся сдавать ГТО	18.03 25.03		3

		08.04		
Тема 5. «Вот и стали мы на год взрослее...»				6
29,30	Я и опасность	15.04 22.04		2
31,32	День здоровья	29.04 06.05		2
33,34	Проект « Чему мы научились и чего достигли»	13.05 20.05		2
Итого:				34

№ п/п	Наименование тем курса	Дата проведения	Фактическое проведения	Кол-во часов
Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на деле гож				12
1,2	Знакомство с собой	03.09 10.09		2
3,4	Встречают по одежке	17.09 24.09		2
5	Три правила красоты	01.10		1
6	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	08.10		1
7,8	Мы такие разные, и все же	15.10 22.10		2
9,10	Как управлять эмоциями	05.11 12.11		2
11,12	День здоровья	19.11 26.11		2
Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу				3
13	Выбираем профессию	03.12		1
14	Создаем портфолио	10.12		1
15	Правильная мотивация – залог успеха	17.12		1
Тема 3. Личная гигиена				4
16,17	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ	24.12 14.01		2
18	Уход за ногтями. Уход за волосами	21.01		1
19	Уход за кожей. Питание и кожа	28.01		1
Тема 4. Питание и здоровье				4
20	Витамины. Белки. Жиры. Углеводы	04.02		1
21	Полезная и «вредная» еда	11.02		1
22	Консервированная пища. Пищевые добавки	18.02		1
23	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	25.02		1
Тема 5. Познай самого себя				6
24- 26	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг»	04.03 11.03 18.03		3

27-29	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними	25.03 08.04 15.04		3
Тема 6. «Вот и стали мы на год взрослее...»				5
30,31	Я и опасность	22.04 29.04		2
32,33	День здоровья	06.05 13.05		2
34	Проект « Чему мы научились и чего достигли»	20.05		1
Итого:				34