

**Филиал муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 2  
города Пугачева Саратовской области» -  
«Средняя общеобразовательная школа села Рахмановка»**

«Принято»  
педагогическим советом  
«СОШ №2 г.Пугачева  
Саратовской области»  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Утверждаю:  
Директор МОУ  
«СОШ №2 г.Пугачева  
Саратовской области»  
\_\_\_\_\_/Подольнова О.А./  
Приказ № 213 от 28.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Будь здоров»**

**Возраст учащихся: 13 – 17лет  
Срок реализации: 2 год**

Автор-составитель:  
Сурков Егор Иванович  
педагог дополнительного образования

г. Пугачев, 2024 год.

## **Пояснительная записка**

Данная программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» направлена на формирование у обучающихся 13-17 лет здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья, обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях и носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### ***1. Формирование:***

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### ***2. Обучение:***

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших подростков, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательные организации создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье

рассматривается как сложную, многоуровневую систему, включающую в себя физиологический, психологический и социальный аспекты, поэтому образовательные организации призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, уменьшая негативное воздействие социального окружения.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» направлена на уменьшение влияния следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация лицеистов при переходе на другую ступень обучения. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

### **Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначена для обучающихся 13-17 лет. Согласно учебного плана на изучение отводится 3 часов в неделю.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса адекватна возрастным возможностям обучающихся 13-17 лет и предполагает использование следующих форм и методов проведения занятий:

- игры;
- беседы;
- просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением;
- тестирование и анкетирование;
- экскурсии;
- встречи со специалистами (медработниками, поваром, учителем физической культуры и т.д.)

При этом предполагается использовать следующие формы организации обучения и воспитания:

- индивидуальные;

- групповые;
- коллективные;
- индивидуально-групповые

### **Педагогические технологии:**

- проектного обучения;
- организации исследовательской деятельности;
- проблемного обучения;
- кейс-стади
- развития критического мышления.
- личностно – ориентированное обучение

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа состоит из двух частей:

- «Здоровье – твое главное богатство»: ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Ты и твоё здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, культура отдыха, духовное здоровье обучающихся.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных тем программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;

- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся**

<b>№ П/ п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема, практические работы.</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Дата</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>I</b>	<b>Введение</b>				<b>1 час</b>
1		Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений		04.09	1
<b>II</b>	<b>Наше здоровье</b>			11.09	<b>9 часов</b>
2		Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	Анкетирование “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	18.09	1
3		Строение тела человека - общий обзор.	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением	25.09	1
4		Викторина «Что я знаю об организме человека?»	Викторина	02.10	1
5		Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	Беседа	09.10	1

6		Причины и признаки болезней	Подготовка памятки	16.10	1
7-8		Виды болезней.	Подготовка памятки	23.10	1
9		Инфекционные болезни.	Беседа	06.11	1
10,		Иммунитет, способы укрепления иммунитета.	Лекция. Ответы на вопросы	13.11	1
<b>III</b>	<b>Движение – это жизнь.</b>			27.11	<b>5 часов</b>
11		Физический труд - не роскошь, а необходимое условие развития организма	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением	27.11	1
12		Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	П.Р. Составление режима дня ученика 5,9-го классов.	04.12	1
13		Роль физических упражнений. Значение системности физических занятий	Подготовка комплекса физических упражнений для себя	04.12	1
-14		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Беседа	11.12	1
15		Игра «Я и здоровый образ жизни»	Игра	11.12	1
<b>IV</b>	<b>Чтоб забыть про</b>			11.12	<b>5 часов</b>

	<b>докторов – занимайся профилактикой заболеваний.</b>				
16		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Лекция. Ответы на вопросы	18.12	1
17		Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	Информация	18.12	1
18		Инфекционные и паразитарные заболевания, профилактика.	Подготовка памяток	18.12	1
19		Простудные заболевания: ГРИПП и ОРЗ, их профилактика.	П.Р. Изучение отпечатка стопы.	25.12	1
20		Я и моя осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	Разработка рекомендации для одноклассников	25.12	1
	<b>Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.</b>			25.12	<b>5 часов</b>
21		Виды травм. Первая помощь при ушибах.		08.12	1
22		Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.	П.Р. Накладывание давящей повязки.	08.12	1
23		Растяжение связок и вывихи.	Практическая работа	08.12	1

24		Первая помощь при переломах.	Практическая работа	15.01	1
25		Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	Информация	15.01	1
<b>V</b>	<b>Безопасность дорожного движения</b>			15.01	<b>8 часов</b>
26		Правила дорожного движения их история. Краткая характеристика современного транспорта.	Рисование автотранспорта	22.01	1
27		Дорожные знаки, указатели, регулировка	П. р. Мы регулировщики	22.01	1
28		Места перехода проезжей части. Движение вдоль дорог. Движение в одиночку, группами, колоннами.	Подготовка памяток	22.01	1
29		Поведение пешеходов на перекрестке. Виды перекрестков. Дорожные ситуации – «ловушки» опасные для пешеходов	Практическая работа	29.01	1
30		Устройство велосипеда, его снаряжение и техническое обслуживание	Информация	29.01	1
31		Правила для велосипедистов	Рисование знаков	29.01	1
32		Вождение на велосипеде	Практическая работа	05.02	1
33		Решение ситуационных задач по ПДД	Решение задач	05.02	1
<b>VI</b>	<b>Правила пожарной безопасности</b>			05.02	<b>12 часов</b>
34		Огонь – друг и враг человека	Беседа	12.02	1
35		Меры предосторожности при обращении с	Разработка памяток,	12.02	1

		огнем	буклетов		
36		Три составляющих огня. Причины и поражающие факторы огня	Просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением	12.02	1
37		Группы возгораемости материалов	Информация. П.р. Составление списка	19.02	1
38		Противопожарный режим дома и в школе.	Информация, беседа	19.02	1
39		Потенциальные опасности на кухне. ППБ при использовании газовых и электрических плит	Беседа	19.02	1
40		Занятие – практикум «Твои действия при пожаре»	П. р. Разработка плана эвакуации.	26.02	1
41		Эвакуация из горящего здания.	П.р. эвакуация	26.02	1
42		Противопожарное оборудование	П.р. бойовка	26.02	1
<b>VII</b>	<b>Режим дня</b>			05.03	<b>10 часов</b>
43		«Планируем день»	Творческий проект	05.03	1
44		«Планируем день»	Работа над проектом	05.03	1
45		«Планируем день»	Работа над проектом	12.03	1
46		Поведение в школе		12.03	1

47		«Зачем нужна зарядка?»	Исследование. Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки	12.03	1
48		«Зачем нужна зарядка?»	Исследование	12.03	1
49		Обобщение результатов исследования	Творческая работа	12.03	1
50		Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	Практическая работа. Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений	19.03	1
51		Режим дня на каждый день	Практическая работа	19.03	1
52		Мой выходной день	Практическая работа	19.03	1

53		«Планируем день».	Творческий проект	02.04	1
<b>VIII</b>	<b>Гигиена</b>			02.04	<b>11 часов</b>
54		«В здоровом теле – здоровый дух»		02.04	1
55		«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»		02.04	1
56		«Гигиена»	Викторина	02.04	1
57		«Мы за здоровый образ жизни»	Практическая работа	09.04	1
58		«Почему нужно чистить зубы»	Исследование	09.04	1
59		Обобщение результатов исследования	Практическая работа	09.04	1
60		Вредные привычки.		09.04	1
61		Обобщение по разделу. «Советуем литературному персонажу»	Игровой проект	09.04	1
62		«Советуем литературному персонажу»	Работа над проектом	16.04	1
63		«Советуем литературному персонажу»	Работа над проектом	16.04	1
64		«В здоровом теле – здоровый дух»	Практическая работа	16.04	1
<b>IX</b>	<b>Питание</b>			16.04	<b>27 часов</b>
65		Режим питания.		16.04	1
66		«Классный завтрак»	Творческий проект	23.04	1

67		«Классный завтрак»	Работа над проектом	23.04	1
68		«Классный завтрак»	Работа над проектом	23.04	1
69		Азбука питания.		23.04	1
70		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.		30.04	1
71		«Культура поведения во время еды»		30.04	1
72		Как избежать отравлений.		30.04	1
73		«Основа здорового питания».	Работа над проектом	30.04	1
74		«Основа здорового питания»	Работа над проектом	30.04	1
75		«Основа здорового питания».	Работа над проектом	30.04	1
76		Где и как мы едим		16.04	1
77		Что такое общественное питание		16.04	1
78		Ты – покупатель		16.04	1
79		«Информация на упаковке товара»	Исследование	16.04	1
80		«Информация на упаковке товара»	Исследование	16.04	1
81		Обобщение результатов исследования		23.04	1

82		Ты готовишь себе и друзьям- практикум.		23.04	1
83		Ты готовишь себе и друзьям- практикум.		23.04	1
84		Кухни разных народов		23.04	1
85		Традиционное меню жителей Европы		30.04	1
86		Традиционное меню жителей Азии		30.04	1
87		«Традиционное меню жителей России»	Творческий проект	30.04	1
88		«Традиционное меню жителей России»	Работа над проектом	30.04	1
89		«Традиционное меню жителей России»	Работа над проектом	30.04	1
90		Обобщение темы.	Кулинарная история.	30.04	1
91		Обобщение темы	Кулинарная история.	01.05	1
<b>X</b>	<b>Физическая активность</b>				<b>11 часов</b>
<b>92</b>		«Волшебная страна - Здоровье»		01.05	1
93		Спортивная эстафета		08.05	1
94		«Самые ловкие и смелые»		08.05	1
95		«Игротека»	Творческий проект	15.05	1
96		«Игротека»	Работа над проектом	15.05	1

97		«Игротека»	Работа над проектом	15.05	1
98		«Путешествие страну спорта»	Работа над проектом	22.05	1
99-100		«Учимся не болеть».	Игра	22.05	2
101-102		«Движение и здоровье»	Исследовательский проект	22.05	2