

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И  
НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГБОУ СОШ № 3 г.о.Чапаевск**

**РАССМОТРЕНО**

методическим  
объединением  
естественных  
дисциплин

**СОГЛАСОВАНО**

старший методист

**УТВЕРЖДЕНО**

директор ГБОУ СОШ  
№3 г.о. Чапаевск

Майорова И.А.

Приказ №42-ОД от «29»  
августа 2025 г.

Рачейская Н.Н.  
Приказ №42-ОД от «29»  
августа 2025 г.

Кочеткова Е.А.

Приказ №42-ОД от «29»  
августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Будь здоров!»**

для обучающихся 8 классов

**Чапаевск 2025**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Будь здоров» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по организации внеурочной деятельности обучающегося. Направление развития личности, в рамках которого разработана программа физкультурно-оздоровительная.

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» по физкультурно-оздоровительному направлению предусматривает обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна. Весьма существенным фактором «школьного незддоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредными, формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Цели программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи внеурочной деятельности:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить обучающихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактику вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Психолого-педагогическая характеристика:

В Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Ленинградской области «Киришская школа-интернат» обучаются дети школьного возраста с легкими умственными отсталостями. Данная программа ориентирована для детей школьного возраста.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены примерами и конкретными фактами.

Количество часов на год по программе «Будь здоров» – 34, количество часов в неделю – 1, что соответствует учебному плану ГБОУ ЛО «Киришская школа-интернат».

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Личностные результаты:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа;
- уважительное отношение к культуре других народов.

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физкультурно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Система обучения безоценочных.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п\п | Наименование<br>раздела, темы                                 | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации<br>(контроля) |
|----------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|          |   | Всего            | Теория | Практика |                                   |
| 1.       | Вводные занятия.<br>За здоровый образ жизни                   | 1                | 1      |          | Устный опрос                      |
| 2.       | Спорт любить—<br>Здоровым быть!                               | 1                | 1      |          | Коллективный анализ               |
| 3.       | Народные игры.<br>Русские народные игры и игры разных народов | 1                | 1      | 1        | Разучивание игр                   |
| 4.       | Подвижные игры  | 1                | 1      | 1        | Разучивание игр                   |
| 5.       | Играя, подружись с бегом                                      | 1                | 1      | 1        | Разучивание игр                   |
| 6.       | Игры-эстафеты   | 1                | 1      | 1        | Разучивание игр                   |
| 7.       | Игры с прыжками   | 1                | 1      | 1        | Разучивание игр                   |
| 8.       | Кто сильнее? Игры-соревнования                                | 1                | 1      | 1        | Беседа                            |
| 9.       | Мой весёлый звонкий мяч!                                      | 1                | 1      | 1        | Коллективный анализ, устный опрос |
| 10.      | Сюжетные игры   | 1                | 1      | 1        | Устный опрос                      |
| 11.      | Пальчиковые игры  | 1                | 1      | 1        | Коллективный анализ               |
| 12.      | Зимние забавы   | 1                | 1      | 1        | Устный опрос                      |
| 13.      | Спортивные праздники  | 1                | 1      | 1        | Коллективный анализ               |
| 14.      | Игры на развитие психических                                  | 1                | 1      | 1        | Беседа                            |

|            |   |          |          |          |                                   |
|------------|---|----------|----------|----------|-----------------------------------|
|            | процессов   |          |          |          |                                   |
| <b>15.</b> | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!     | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Коллективный анализ, устный опрос |
| <b>16.</b> | Полезные и вредные привычки                           | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Устный опрос                      |
| <b>17.</b> | Здоровое питание – Отличное настроение.               | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Коллективный анализ               |
| <b>18.</b> | Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Беседа                            |
| <b>19.</b> | Помоги себе сам                                       | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Коллективный анализ               |
| <b>20.</b> | Попрыгайка  | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Устный опрос                      |
| <b>21.</b> | Часы здоровья   | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Коллективный анализ               |
| <b>22.</b> | Разучивание игр с прыжками «Придумай и покажи»        | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Коллективный анализ               |
| <b>23.</b> | Разучивание игр-соревнований «Эстафета с чехардой»    | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Устный опрос                      |
| <b>24.</b> | Лечебная физкультура. Релаксационные настрои.         | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Устный опрос                      |
| <b>25.</b> | Час здоровья «Фруктовый карнавал»                     | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Беседа                            |
| <b>26.</b> | Полезные и вредные привычки в питании.                | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Викторина                         |
| <b>27.</b> | Помоги себе сам.                                      | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Устный опрос                      |
| <b>28.</b> | Разучивание игр с Прыжками «Поймай лягушку»           | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Коллективный анализ               |
| <b>29.</b> | Разучивание игр с бегом: «Салки по кругу»             | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Устный опрос                      |
| <b>30.</b> | Разучивание игр с мячом «Гонка мячей по кругу»        | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Устный опрос                      |

|            |   |          |          |          |                     |
|------------|---|----------|----------|----------|---------------------|
| <b>31.</b> | «Здоровое питание – отличное настроение».             | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Беседа              |
| <b>32.</b> | Разучивание игр-эстафет «Большая круговая эстафета»   | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Устный опрос        |
| <b>33.</b> | Разучивание игр с мячом: «Охраняй капитана», «Пушбол» | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Коллективный анализ |
| <b>34.</b> | Подведение итогов                                     | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | Устный опрос        |

#### **Материально-техническое обеспечение занятий:**

Программный материал изложен в соответствие с утвержденным режимом учебной работы школы.

#### **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Андреева Н.Д. “Основы рационального питания. Нормы питания”. - Биология в школе №7, 2004г.
2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО / Митяева А.М. - М: Академия, 2008, 176 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005
7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М. 1997г.

#### **Технические средства обучения:**

Компьютер, спортивный зал, спортивный инвентарь. **Интернет – ресурсы:**

1. <https://urok.1sept.ru/articles/627414>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/05/17/podvizhnye-igry-mn-zhukov>
3. <https://znayka.win/uchebniki/8-klass/fizicheskaya-kultura-5-8-klassy-podvizhnye-igry-fedorova-n-a/>
4. <https://stockmagia.ru/wp-content/uploads/2020/11/Kniga-O-Vkusnoj-I-Zdorovoj-Pishche-1952-Pishchepromizdat.pdf>
5. <http://www.школа-купино.рф/docs/50pravZdorPit.pdf>
6. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/23/uchebnik-po-fk-5-7-klassy-v-i-lyah>