

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области
(ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск)

Проверено:
Куратор ВР
_____ Карасева Н.Н.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ №3
_____ Кочеткова Е.А.

Рабочая программа

Предмет (курс)внеурочной деятельности «Прокачай себя»

Класс: 1-11

Общее количество часов по учебному плану – 34

Составлена на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного и среднего общего образования.

Рассмотрена на заседании МО классных руководителей.

Протокол №1 от «29» августа 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 «Прокачай себя» с учащимися 1-4, 5-9, 10-11-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений 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 «Прокачай себя» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников - осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний - несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

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 и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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.

Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

Данный курс рекомендуется для внеурочной деятельности на уровнях начального, основного и среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Прокачай себя» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание курса внеурочной деятельности «Прокачай себя» 1 -4 кл.

Тема 1. Как сохранить здоровье?

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки

Тема 3. Полезная и здоровая еда

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

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

Тема 5. Не только школа

Школы бывают разные. Сила ума.

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

Содержание курса внеурочной деятельности «Прокачай себя» 5-9 кл.

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!

Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

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.

Тема 5. 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. Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Творчество - уникальная человеческая способность.

Виды деятельности: беседа, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 6. Всякому мудрецу ремесло к лицу

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация

залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

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

Тема 7. 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 8. Кто любит спорт, тот здоров и бодр

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

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

Содержание курса внеурочной деятельности «Прокачай себя» 10-11 кл.

Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

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

Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет.

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Виды деятельности: беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле - здоровый дух .

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

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

Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Прокачай себя» для 1-4 классов

Примерное тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа обучения: из расчёта 1 час в неделю.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что **в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой из тем.** Увеличение количества часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	ЭОР
Тема 1. Как сохранить здоровье?				
1	Мои помощники	1	Двигательная активность	http://www.youtube.com/watch?v=XD7P01eGfhM
2	Здоровый образ жизни	1	Двигательная активность	
3	Что такое режим дня?	1	Двигательная активность	
4	Во сне и наяву	1	Двигательная активность	http://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI
5	Правила безопасности в быту	1	Двигательная активность	
6	Кибербезопасность	1	Двигательная активность	
Тема 2. Движение — это жизнь		10		
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	Двигательная активность	http://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE
8	Твоя осанка	1	Двигательная активность	
9	Спортивные секции	1	Двигательная активность	
10	Мама, папа, я — спортивная семья	1	Двигательная активность	

11	Физкультминутка	1	Двигательная активность	
12	Опора и движение	1	Двигательная активность	
13	Что такое правильное дыхание?	1	Двигательная активность	
14	Что такое закаливание?	1	Двигательная активность	
15	Физкультура в школе	1	Двигательная активность	
16	ГТО	1	Двигательная активность	
Тема 3. Полезная и здоровая еда		6		
17	Как еда путешествует по нашему организму	1	Двигательная активность	
18	«Стройматериалы» для организма	1	Двигательная активность	
19	Пирамида здорового питания	1	Двигательная активность	
20	Режим питания	2	Двигательная активность	
21	Готовим вместе с родителями	1	Двигательная активность	
Тема 4. Ты и другие люди				
22	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	Двигательная активность	
23	Ещё раз про здоровый образ жизни	2	Двигательная активность	
24	Ты помогаешь взрослым	1	Двигательная активность	
25	Правила для всех	2	Двигательная активность	
26	Наши друзья и не только	2	Двигательная активность	
27	Человек и общество	2	Двигательная активность	
Тема 5. Не только школа		2	Двигательная активность	
28	Школы бывают разные	1	Двигательная активность	
29	Сила ума	1	Двигательная активность	

Итого:

34 часа

Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Прокачай себя» для 5-9 классов

Примерное тематическое планирование для уровня основного общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	ЭОР
		34		
Тема 1. Мал родился, а вырос - пригодился		3		
1	Сложный возраст	1	Двигательная активность	http://www.youtube.com/watch?v=XD7P01eGfhM
2	Что значит быть взрослым?	1	Двигательная активность	
3	Учимся понимать друг друга	1	Двигательная активность	
Тема 2. Кто умён - тот силен!		5		http://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE
4	Развиваем свои способности	1	Двигательная	
5	Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же?	1	Двигательная активность	
6	Творчество - уникальная человеческая способность	1	Двигательная активность	
7	Движение к достижениям	1	Двигательная активность	
8	Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности	1	Двигательная активность	
Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде		3	Двигательная активность	
9	Наша сила в витаминах	1	Двигательная	
10	Каждому нужен и обед и ужин	1	Двигательная активность	
11	Секреты здорового питания	1	Двигательная активность	

Тема 4. В здоровом теле - здоровый дух		11		
12	Развиваем основные физические качества	1	Двигательная активность	http://www.youtube.com/watch?v=rF5DT2xi5No
13	Осанка	1	Двигательная активность	
14	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	Двигательная активность	
15	Закаляй своё тело с пользой для дела	1	Двигательная активность	
16	Готовимся сдавать ГТО	1	Двигательная активность	
Тема 5. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож		6		
17	Знакомство с собой	1	Двигательная активность	
18	Встречают по одежке	1	Двигательная активность	
19	Три правила красоты	1	Двигательная активность	
20	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	Двигательная активность	
21	Мы такие разные, и всё же	1	Двигательная активность	
22	Как управлять эмоциями	1	Двигательная активность	
Тема 6. Всякому мудрецу ремесло к лицу		4		
23	Выбираем профессию	1	Двигательная активность	
24	Создаем портфолио	1	Двигательная активность	
25	Правильная мотивация - залог успеха	1	Двигательная активность	
26	Как подготовиться к ОГЭ	1	Двигательная активность	
а 7. Каковы еда и питьё, таковы и житьё		5		
27	На что расходуется наша энергия	1	Двигательная активность	
28	Восполняем энергозатраты	1	Двигательная активность	
29	Значение воды для нашего организма	1	Двигательная активность	

30	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1	Двигательная активность	
31	Выбираем свежие и полезные продукты	1	Двигательная активность	
Тема 8. Кто любит спорт, тот здоров и бодр		3		
32	Развиваем основные физические качества	1	Двигательная активность	
33	Спорт в нашем городе	1	Двигательная активность	
34	Готовимся сдавать ГТО	1	Двигательная активность	

Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Прокачай себя» для 10-11 классов

Примерное тематическое планирование для уровня среднего (полного) общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 34 часа в год.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой теме. Увеличение количество часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	ЭОР
Тема 1. Юность - время золотое: и пьёт, и спит в покое ест.		6		http://www.youtube.com/watch?v=XD7P01eGfhM
1	Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями)	2	Двигательная активность	
2	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	Двигательная активность	
3	Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов)	2	Двигательная активность	http://www.youtube.com/watch?v=Y-h7WvX65bE
Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет		4		
4	Профориентация и выбор профессии	2	Двигательная активность	
5	Как подготовиться к ЕГЭ	2	Двигательная активность	
Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой		13		
6	Энергия и энергозатраты	1	Двигательная активность	
7	Масса тела и калорийность рациона	1	Двигательная активность	
8	Физическая нагрузка	3	Двигательная активность	http://www.youtube.com/watch?v=rF5DT2xi5No

9	Водный режим	3	Двигательная активность	
10	Правила здорового питания	3	Двигательная активность	
11	Вкусное и полезное меню на неделю	2	Двигательная активность	
Тема 4. В здоровом теле - здоровый дух		11		
12	Возможности вашего организма	1	Двигательная активность	
13	Спорт и жизнь	2	Двигательная активность	
14	Питание и спортивный результат	2	Двигательная активность	
15	Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге)	3	Двигательная активность	
16	Опасности малоподвижного образа жизни	1	Двигательная активность	
17	Готовимся сдавать ГТО	2	Двигательная активность	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
«Российский Красный крест» www.redcross.ru

