

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Смоленской области по образованию и науке**

**Администрации города Смоленска**

**МБОУ "Гимназия № 4"**

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО руководитель МО _____/Галко А.О. Протокол от 29 августа 2025 г. №1</p>	<p>СОГЛАСОВАНО на заседании педагогического совета Протокол от 29 августа 2025 г. №1</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Гимназия № 4» от 29.08.2025 №32-од</p>
---	--	---

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Идем вместе в здоровое будущее»**

для обучающихся 9 «Г» класса

Составитель: Колмыкова С.Х.,  
учитель английского языка

**г. Смоленск 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее — ФГОС СОО), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС СОО во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

**Актуальность** реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в приобретении духовных, физических и социальных качеств, которые характеризуют школьников среднего звена как личность, осознающую себя человеком XXI века, путём приобретения ими важных навыков в области здоровья, гигиены, проблем окружающей среды. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении школьников, в развитии мотивации школьника к изучению теоретических и практических основ гигиены и здоровья, в формировании готовности школьников к оказанию помощи себе и окружающим. Работа по программе внеурочной деятельности «Идем вместе в здоровое будущее» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития обучающегося задачи. **Актуальность** данной программы обусловлена тем, что здоровье и безопасность всегда были и будут основным компонентами воспитания детей. Очень важно следить за своим здоровьем, соблюдать правила безопасности.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для формирования у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни, воспитанию уважительного отношения к себе, своей семье и друзьям, окружающей среде.

Для достижения данной цели формулируются следующие **задачи**:

*Обучающие:*

- формировать ценностные отношения к своему здоровью;
- формировать способности к самостоятельным действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формировать активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать ценностные отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- развивать навык 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 окружающей среде, здоровью и безопасности других людей и собственного организма;
- развивать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о безопасности жизнедеятельности, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни.

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию физически и морально здоровой личности;
- приобщать к общечеловеческим ценностям;
- способствовать воспитанию личностных качеств (умение работать в сотрудничестве с другими; коммуникабельность, уважение к себе и другим, личная и взаимная ответственность);
- прививать навыки здорового образа жизни.

Режим занятий. Возраст обучающихся по программе: 14- 15 лет. Форма проведения занятий - групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Срок реализации программы - 1 год.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Федеральной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Федеральной программе воспитания;
- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным

компонентом воспитания ответственного гражданина; ориентации школьников на подчёркиваемую Федеральной программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;

- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности обучающихся, воспитательное значение которых отмечается в Федеральной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную деятельность.

### **Результаты освоения программы**

Данный курс характеризуется широким спектром воздействия на целостное развитие личности. В число общечеловеческих ценностей, определяющих содержательное наполнение, входят:

- воспитание высоконравственных, ответственных, равнодушных граждан, мотивированных вести здоровый образ жизни;
- воспитание активной, мыслящей личности, способной бережно относиться к своему здоровью и здоровью и жизни других людей;
- развитие целеустремлённости и уверенности в себе, терпимого и уважительного отношения к окружающим, готовности продуктивно взаимодействовать в процессе коллективной деятельности, нести ответственность за порученное дело и взятые обязательства.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны продемонстрировать выпускники по завершении обучения в средней школе.

#### **Личностные результаты:**

- мотивированность на создание здорового будущего для себя, своей семьи;
- заинтересованность в создании безопасных условий жизнедеятельности всех окружающих людей;

- наличие ценностных ориентиров, основанных на идеях здорового образа жизни и безопасности;
- стремление к укреплению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- способность выбирать целевые и смысловые установки своих действий и поступков.

***Метапредметные результаты:***

*1) регулятивные УУД:*

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель работы, ставить задачи, планировать – определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;

*2) познавательные УУД:*

- проводить наблюдение под руководством учителя и объяснять полученные результаты;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- анализировать, сравнивать, классифицировать, самостоятельно выбирая критерии отбора информации
- давать определения понятий;

*3) коммуникативные УУД:*

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
- в дискуссии выдвигать аргументы и контраргументы;
- адекватно использовать речевые средства для аргументации своей позиции, сравнивать различные точки зрения, различать мнение и доказательство (аргументы), факты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей.

***Предметные результаты:***

- приобретение знаний о здоровом образе жизни и безопасности жизнедеятельности;
- понимание принципов важности здорового образа жизни;
- теоретические знания по технике безопасности и правилам здорового образа жизни;
- приобретение знаний по гигиене.
- участие в дискуссии, защита проекта;
- выступление перед аудиторией.

## **Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности.**

### **Раздел 1. Здоровый образ жизни.**

**Теория.** Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

**Практика.** Проведение бесед и дискуссий по темам лекций. Разработка полезного меню в группах. Подготовка к тесту и выполнение теста. Защита проектов «Здоровый образ жизни. Я и здоровье».

### **Раздел 2. Безопасность жизнедеятельности.**

**Теория.** Определение понятия «безопасность». Что такое безопасный образ жизни? Факторы, влияющие на безопасность жизни человека. Правила дорожного движения, бытовая безопасность, пожарная безопасность. Соблюдение правил. Роль правил безопасности в жизни человека.

**Практика.** Беседы по темам лекций. Подготовка к тесту и выполнение теста по теме «Безопасность жизнедеятельности».

### **Раздел 3. Природа и проблемы экологии**

**Теория.** Определение понятия «природа» и «экология». Влияние природы на здоровье и организм человека. Какие есть экологические проблемы? Факторы, улучшающие состояние природы. Правила поведения «на природе». Соблюдение правил пожарной безопасности в лесу и на открытых территориях. Соблюдение правил поведения в лесу.

**Практика.** Проведение бесед и дискуссий по темам лекций. Подготовка и защита проектов «Люди, которым не все равно». Подготовка к тесту и выполнение теста. Подведение итогов за год.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией иллюстративного материала.

Практические занятия организованы в разных формах:

- мини-конференции;
- семинары с сообщениями и докладами учащихся по конкретной проблеме;
- дискуссии;
- видео-занятия;

Практические занятия включают также работу с Интернет-ресурсами, видео материалами.

Активное обсуждение материала в группе позволяет быстрее запоминать информацию, в процессе дискуссии возникает как сотрудничество, так и позитивная конфронтация (происходит оспаривание одной позиции, в ответ представляется новая информация), это позволяет учащимся отстоять свою точку зрения, находить верные аргументы, в результате формируются ценностные ориентиры.

### **Формами аттестации и оценочные материалы:**

Текущий контроль обучающихся осуществляется на каждом занятии посредством наблюдения и опроса.

Промежуточный контроль обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков на занятиях.

Промежуточная аттестация – выполнение тестовых работ и защита проектов.

Перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения программы приведен в Приложении №1. В конце изучения каждого раздела программы обучающемуся выставляются баллы соответствующие степени выраженности оцениваемого качества. К концу обучения для каждого учащегося формируется полная картина степени усвоения данной программы.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1	<b>Раздел 1. Здоровый образ жизни.</b> Введение	1	1		лекция	
2	Здоровье. Просто о сложном	1	1		лекция	
3	Что значит быть здоровым?	1		1	беседа	

4	Правильное питание.	1	1		лекция	
5	Диета или не диета?	1		1	беседа	
6	Разработка полезного меню.	1		1	Работа в группах	
7	Спорт: для или от здоровья?	1		1	беседа	
8	Как заниматься спортом, чтобы было полезно?	1	1		лекция	
9	Только спорт или только питание?	1		1	Беседа-дискуссия	
10	Гигиена. Что? Для чего? Почему?	1	1		лекция	
11	Подготовка к тестированию.	1		1	семинар	
12	Тест.	1		1		тест
13	Проект «Я и здоровье. Здоровый образ жизни»	1		1	семинар	Защита проектов
14	Обсуждение проектов.	1		1	беседа	
15	<b>Раздел 2. Безопасность жизнедеятельности. Что такое безопасность?</b>	1	1		лекция	
16	Безопасность осенью.	1	1		лекция	
17	Безопасность зимой.	1	1		лекция	
18	Безопасность весной.	1	1		лекция	
19	Безопасность летом.	1	1		лекция	
20	Правила безопасного использования пиротехники.	1	1		лекция	

21	Безопасность на дороге. Правила дорожного движения для пешеходов.	1	1		лекция	
22	Безопасность на дороге. Правила дорожного движения для водителей велосипедов.	1	1		лекция	
23	Безопасность в быту.	1	1		лекция	
24	Правила поведения в темное время суток.	1	1		лекция	
25	Пожарная безопасность дома и в школе.	1	1		лекция	
26	Тест.	1		1		тест
27	Обсуждение результатов.	1		1	семинар	
28	<b>Раздел 3. Природа и проблемы экологии.</b> Что значит «Природа»?	1	1		лекция	
29	Природа и человек.	1	1		лекция	
30	Что такое экология?	1	1		лекция	
31	Экологические проблемы мира. Экологические проблемы нашего города.	1		1	беседа	
32	Тест.	1		1		тест
33	Обсуждение результатов.	1		1	семинар	
34	Заключительное занятие. Обсуждение пройденного.	1		1	семинар	

### Интернет ресурсы

Митина, Н. А. Формирование мотивированного отношения к сохранению и укреплению здоровья [Электронный ресурс] / Н. А. Митина, А. Б. Федосов // Бюллетень. – 2008. – № 6. – Режим доступа : <http://periodika.websib.ru/node/28017>

Влияние окружающей среды на здоровье человека [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/781>

Правила поведения во время осенних каникул. [Электронный ресурс] – 2021- Режим доступа: <https://3vs.uralschool.ru/site/pub?id=666>

Правила поведения во время зимних каникул: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://schoolinternat1-2.centerstart.ru/sites/default/files/pravila-povedeniya-vo-vremya-zimnih-kanikul.pdf>

Правила поведения во время весенних каникул. [Электронный ресурс] – - Режим доступа: <http://7oz-school.ru>

Правила дорожного движения. [Электронный ресурс] – - Режим доступа: <https://pytnashka-kras.edumsko.ru/conditions/safety/post/132630>

Личная гигиена. [Электронный ресурс] – - Режим доступа: [http://15.rospotrebnadzor.ru/rss\\_all/-/asset\\_publisher/Kq6J/content/id/214127](http://15.rospotrebnadzor.ru/rss_all/-/asset_publisher/Kq6J/content/id/214127)

## Приложение № 1

### Перечень показателей и критериев для оценивания результатов

#### выполнения программы

	Показатели	<b>высокий уровень</b>	<b>средний уровень</b>	<b>низкий уровень</b>
1	Теоретические знания, предусмотренные программой	освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	объем усвоенных знаний составляет более половины знаний, предусмотренных программой за конкретный период	овладел менее, чем половина объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период
2	Владение специальной терминологией	специальные термины понимает и употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	допускает ошибки в употреблении специальных терминов	избегает употребления специальных терминов
3	Умение участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения	участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога, иногда сам строит доказательства	испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога

4	Умение выступать перед аудиторией	самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию	готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога, иногда стесняется	испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации, часто старается быть меньше на виду
5	Умение планировать и организовывать работу, эффективно распределять и использовать время	самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время	планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога	испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога