

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Малокрасноярская основная образовательная школа

ПРИНЯТО

Решением методического объединения
учителей Гелюкова Т.Н. Полюбина
1 протокол от № 1 «10» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Гревцова Н.Н. Гревцова
«10» августа 2026г.

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Движение и здоровье»
Уровень основного общего образования
Срок освоения программы: 5 лет
(для 5-9 классов)

Составители: Свириденко А.А.

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному курсу «Спорт и здоровый образ жизни» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФОП ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по курсу «Спорт и здоровый образ жизни» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Основной целью программы курса «Спорт и здоровый образ жизни» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по курсу «Спорт и здоровый образ жизни» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по курсу «Спорт и здоровый образ жизни» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по курсу «Спорт и здоровый образ жизни» по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по курсу «Спорт и здоровый образ жизни» на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей курса «Спорт и здоровый образ жизни», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки),

спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса «Спорт и здоровый образ жизни» на уровне основного общего образования, в 5-9 классе – 36 часа (1 час в неделю).

Рабочая программа по учебному курсу «Спорт и здоровый образ жизни» на уровень основного (общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов):

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной

принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа учебного курса по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

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:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения модулей опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами курса деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами курса по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. — Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). — Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты курса:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

Учебный курс по спортивно-оздоровительному направлению «Спорт и здоровый образ жизни» 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. Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения курса происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет

контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Формы оценки.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в школе разработана система оценки, ориентированная на выявление и оценку образовательных достижений учащихся с целью итоговой оценки подготовки выпускников на ступени основного общего образования.

Особенностями системы оценки являются:

- комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
- использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
- оценка успешности освоения содержания отдельных учебных предметов на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
- оценка динамики образовательных достижений обучающихся;
- сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
- использование персонифицированных процедур итоговой оценки и аттестации обучающихся и не персонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;
- уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментария и представлению их;
- использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
- использование наряду со стандартизированными письменными или устными работами таких форм и методов оценки, как проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ, самооценка, наблюдения и др.;

Ожидаемый личностный результат должен соответствовать целям курса.

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Предметные результаты освоения программы учебного курса включают в себя:

- специфические знания, умения и навыки по изготовлению некоторого продукта (открытию социально-культурного знания);
- опыт самостоятельной деятельности обучающихся по изготовлению специфического продукта (проектирование изменений социально-культурного знания);

- опыт презентации индивидуального продукта. Классификация результатов внеурочной деятельности:
- Первый уровень результатов - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Увеличение числа детей, охваченных организованным досугом; воспитание уважительного отношения к родному дому, к школе, городу; воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни; формирование чувства гражданственности и патриотизма, правовой культуры, осознанного отношения к профессиональному самоопределению; развитие социальной культуры учащихся через систему ученического самоуправления и реализация, в конечном счете, основной цели программы – достижение учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирование в них принимаемой обществом системы ценностей.

Проблема использования свободного времени подрастающего поколения в целях всестороннего воспитания и развития всегда были насущными для общества.

Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время. Таким образом, внеурочная деятельность младших школьников должна быть направлена на их культурно-творческую деятельность и духовно- нравственный потенциал, высокий уровень самосознания, дисциплины, способности сделать правильный нравственный выбор

В школе созданы условия для внеурочной деятельности обучающихся и организации дополнительного образования.

Вся система работы школы по данному направлению призвана предоставить возможность:

- свободного выбора детьми программ, объединений, которые близки им по природе, отвечают их внутренним потребностям;
- помогают удовлетворить образовательные запросы, почувствовать себя успешным, реализовать и развить свои таланты, способности.
- стать активным в решении жизненных и социальных проблем, уметь нести ответственность за свой выбор;
- быть активным гражданином своей страны, способным любить и беречь природу, занимающим активную жизненную позицию в борьбе за сохранение мира на Земле, понимающим и принимающим экологическую культуру.

Календарно – тематическое планирование.

7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные ресурсы:	Дата проведения:
1. Модуль « Питание» (6 ч)				
1.1	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
1.2	Золотые правила питания	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
1.3	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
1.4	Пищевые добавки в нашей жизни	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
1.5	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
1.6	Творческий проект «Классный завтрак».	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
2. Модуль «Физическая активность» (7 ч)				
2.1	Игры народов мира.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
2.2	Спортивный квест.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
2.3	Эстафета здоровья.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	

2.4	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
2.5	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
2.6	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
3. Модуль «Режим дня» (5 ч)				
3.1	Неправильный режим дня и его последствия	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
3.2	Режим дня в разное время года	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
3.3	Секреты хорошего настроения.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
3.4	Творческое задание «Планируем день».	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
3.5	Творческое задание «Планируем день».	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
4. Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» (4 ч)				
4.1	Виды памяти.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
4.2	Приёмы эффективного запоминания.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
4.3	Аналитический тест Шульте.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	

4.4	Секреты Мнемозины.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
5. Модуль «Профилактика раннего наркотизма» (3 ч)				
5.1	Пишем книгу рекордов.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
5.2	Проект «Кто отвечает за здоровье?»	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
5.3	Проект «Кто отвечает за здоровье?»	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
6. Модуль «Гигиена» (4 ч)				
6.1	От чего зависит работоспособность?	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
6.2	Мини- лекция об эргономике.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
6.3	Оценка организации рабочего места.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
6.4	Оценка организации рабочего места.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
7. Модуль «Взаимодействие с окружающими» (7 ч)				
7.1	Умею ли я дружить?	2	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
7.2.	Мы в ответе за тех, кого приручили.	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
7.3	Можно ли избежать конфликтов?	2	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
7.4	Проект «Каникулы – дело серьёзное»	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	

7.5	Проект «Каникулы – дело серьезное»	1	https://www.gosuslugi.ru/landing/edu-content	
Всего часов		36		

