

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиастроителей, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 г. № 500 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 30.05.2025 года
протокол № 6

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 30.05.2025 года
протокол № 5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Твое здоровье»
для 5 класса
учителя: Окуновой Л.Г.
на 2025-2026 учебный год**

Санкт-Петербург, 2025 г.

Раздел 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовой и документальной основой плана организации внеурочной деятельности являются:

Федеральный уровень

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675),
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,
- Методических рекомендаций по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 25 апреля 2023 г. № ДГ-808/05),
- Методических рекомендаций по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 01 июня 2023 г. № АБ-2324/05),
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»,
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленного ФГОС ООО»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования
- Приказ Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПин 1.2.3685-21).

Школьный уровень

1. Устав ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 2337-р от 26.05.2014).

2. «Положение об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС общего образования в ГБОУ школе № 583 Приморского района Санкт-Петербурга» (протокол решения Общего собрания работников от 30.12.2020 № 4, протокол заседания Совета родителей от 29.12.2020 № 4, приказ директора от 30.12.2020 № 621-д).

2. Назначение программы

Направление программы – спортивная

3. Актуальность и перспективность курса внеурочной деятельности

Цель: является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

1. формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
2. понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
3. формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
4. формирования привычки правильного питания;
5. формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
6. формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями
7. формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
8. ведения активного спортивного образа жизни.

4. Возрастная группа обучающихся (класс, параллель), на которых ориентированы занятия внеурочной деятельности: 5 параллель

5. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по внеурочной деятельности: 9 часов (1 час в месяц).

6. Формы и методы работы:

- туристические походы
- соревнования
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- проектная деятельность;

Раздел 2

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
-----------------------	---------------------------	-----------------------

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; _ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; _ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; _ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; _ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; _ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; _ готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных	Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; _ осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; _ анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; _ характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями _ техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; _ устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; _ устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; _ устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; _ устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; _ проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; _ составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; _ осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики; _ выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; _ выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); _ передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; _ выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта
--	---	--

представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; ⊥ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; ⊥ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; ⊥ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; ⊥ готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест ⊥ занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; ⊥ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; ⊥ освоение опыта	⊥ устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.	по учебной дистанции; ⊥ демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; ⊥ передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); ⊥ демонстрировать технические действия в спортивных играх: ⊥ баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); ⊥ волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); ⊥ футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); ⊥ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
---	---	---

взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;		
---	--	--

1. ФОРМЫ УЧЕТА ДОСТИЖЕНИЙ

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Твое здоровье» 5 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол. часов по прогр	Перечень УУД, которые развивает прохождение данного раздела программы	Формы организации и виды деятельности
1.	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1	составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью,	Сдача нормативов ВСК ГТО
2.	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1	особенности воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;	Сдача нормативов ВСК ГТО
3.	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1	составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений,	Сдача нормативов ВСК ГТО
4.	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1	выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;	Сдача нормативов ВСК ГТО
5.	Подвижные игры	1	разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта,;	соревнования
6.	Пионербол	1	активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении,	Товарищеские встречи
7.	Пионербол	1	разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта	урок
8.	Перестрелка	1	терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;	соревнования
9.	Перестрелка	1	активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении,	соревнования

Приложение к рабочей программе по внеурочной деятельности
для 5 класса учителя на 2023-2024 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п.	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1 неделя	
2	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	5 неделя	
3	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	9 неделя	
4	Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	14 неделя	
5	Подвижные игры	19 неделя	
6	Пионербол	23 неделя	
7	Пионербол	27 неделя	
8	Перестрелка	31 неделя	
9	Перестрелка	34 неделя	