

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа №20  
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева»**

---

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании методического  
объединения классных  
руководителей цикла  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического Совета

Протокол № \_\_\_\_\_

—от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБУ «Школа № 20»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Солодовникова

№ \_\_\_\_\_-од от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



О="МБУ ""Школа  
№ 20""", CN=""  
Солодовникова  
Оксана Николаевна,  
директор",  
E= school20@edu.tgl.ru  
00dcad391422dd119f

2023.09.02 17:45:26  
+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***агитбригада «Будь здоров!»***

\_\_\_\_\_  
(указать учебный предмет, курс)

***5-9 класс***

\_\_\_\_\_  
(указать класс)

**Составитель(и): Подлескова Н.В.**

Тольятти,  
2023г.

Рабочая программа агитбригады «Будь здоров!» составлена на основе авторской программы Вердыш Н.П. Спортивно-оздоровительное направление.

**Цель данного курса:** формирование у детей и подростков системы взглядов, принципов, норм проведения здорового образа жизни; совершенствование форм и методов работы по пропаганде и формированию здорового образа жизни; предупреждение распространения вредных привычек.

**Задачи:**

- формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:
- формирования способности формулировать и прививать 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;
- формирования навыков пропаганды и распространения знаний о ЗОЖ.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются процессе освоения курса внеурочной деятельности «Будь здоров!». 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:*

- 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 «Будь здоров!». 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:*

- 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
- 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 «Будь здоров!», 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 проведения 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.

## Содержание программы

### 5 класс

#### **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, арт-технологии.

### 6 класс

#### **Тема 1. 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, арт-технологии.

#### **Тема 2. 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, арт-технологии.

#### **Тема 3. Не только школа**

Школы бывают разные. Сила ума.

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

## 7 класс

### **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, арт-технологии

### **Тема 2. Кто умён – тот силён!**

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

*Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки, арт-технологии

### **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, арт-технологии.

### **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, арт-технологии.

## 8 класс

### **Тема 1. 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 эмоциями.

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

### **Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу**

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха.

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

### **Тема 3. 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, арт-технологии.

### **Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе.

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

## 9 класс

### 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. Подготовка к ОГЭ. Особенности современного питания.

*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.

## Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Здоровый образ жизни. Подготовка к проведению занятий в 1 классах	1
2	Проведение занятий в 1 классах «Что такое ЗОЖ»	1
3	Мои помощники	1
4	Мои помощники: подготовка занятий в 1 классах	1
5	Проведение занятий в 1 классах «Мои помощники»	1
6	Что такое режим дня	1
7	Разработаем режим дня для 1-классника	1
8	Занятия в 1 классах «Как составить режим дня»	1
9	Во сне и наяву: правила здорового сна, правильного отдыха	1
10	Выпуск листовок «Правила здорового сна»	1
11	Правила безопасности в быту	1
12	Выпуск стенгазет «Соблюдай правила безопасности»	1
13	Формулируем правила кибербезопасности	1
14	Проведение занятий в 1 классах «Безопасный Интернет»	1
15	Движение – это жизнь	1

16	Составляем комплекс утренней гимнастики	1
17	Разучиваем комплекс утренней гимнастики с 1-классниками	1
18	Для чего нужна правильная осанка	1
19	Разрабатываем комплекс упражнений для формирования правильной осанки для уголков здоровья	1
20	Выпуск информационного листка «Спортивные секции доступны каждому»	1
21	Спорт в моей семье	1
22	Выпуск фотогазет «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
23	Разрабатываем программу физкультминутки. Оформление уголков здоровья	1
24	Что такое правильное дыхание	1
25	Разучиваем элементы дыхательной гимнастики	1
26	Проведение занятий в 1 классах «Правила хорошего дыхания»	1
27	Что такое закаливание	1
28	Выпуск листовок «Если хочешь быть здоров, закаляйся»	1
29	Проведение занятий в 1 классах «Если хочешь быть здоров, закаляйся»	1
30	Физкультура в школе	1
31	Оформление Доски мнений «Какой должна быть физкультура в школе»	1
32	Из истории ГТО	1
33	Нормативы ГТО вчера и сегодня	1
34	Правила здорового и безопасного отдыха	1
	Итого	34

6

класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Для чего нужна еда	1
2	«Стройматериалы для организма»: белки	1
3	Важные и нужные жиры	1
4	Углеводы	1
5	Как еда «путешествует» по нашему организму	1
6	Вегетарианцы и веды	1
7	Пирамида здорового питания	1
8	Правильный режим питания	1
9	Составляем меню на день	1
10	Любимые блюда нашей семьи	1
11	Подготовка занятия «Правила здорового питания»	1
12	Проведение занятия во 2 классах «Правила здорового питания»	1
13	Подготовка занятия «Мы – уже не просто дети, мы с тобой – ученики»	1
14	Проведение занятия во 2 классах «Мы – уже не просто дети, мы с тобой – ученики»	1
15	Еще раз про ЗОЖ	1
16	Выпуск листовок для младших школьников «Правила ЗОЖ»	1
17	Правила семьи. Ты помогаешь взрослым	1
18	Кто такие волонтеры	1
19	Правила общения людей	1
20	Подготовка занятия «Как аукнется, так и откликнется»	1
21	Проведение занятия во 2 классах «Как аукнется, так и откликнется»	1
22	Проведение занятия во 2 классах «Как аукнется, так и откликнется»	1
23	«Неразлучные друзья – взрослые и дети»	1
24	«Нельзя жить в обществе и быть свободным от него»	1
25	Правила поведения в общественных местах	1
26	Подготовка занятия «Правила поведения в	1

	общественных местах»	
27	Проведение занятия во 2 классах «Правила поведения в общественных местах»	1
28	Чтобы дружным стал наш класс	1
29	Проведение заочного конкурса «Самый дружный класс»	1
30	Подведение итогов конкурса «Самый дружный класс»	1
31	Правила поведения в нашей школе	1
32	Школы бывают разные	1
33	Сила ума	1
34	Правила здорового и безопасного отдыха	1
	Итого	34

7

класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	О правилах формирования здоровой психики	1
2	Этапы жизненного роста	1
3	Сложный возраст	1
4	Учимся понимать друг друга	1
5	Что значит быть взрослым	1
6	Учимся понимать взрослых	1
7	Учимся понимать родителей	1
8	Правила общения на «одном языке»	1
9	Подготовка занятия для 3 классов «Как избежать конфликтов в школе»	1
10	Проведение занятия для 3 классов «Как избежать конфликтов в школе»	1
11	У каждого есть способности	1
12	Как развить свои способности	1
13	Подготовка занятия для 3 классов «Как развить свои способности»	1
14	Проведение занятия в 3 классах «Как развить свои способности»	1
15	Интерес к делу и склонности к нему	1
16	Творчество – уникальная человеческая способность	1
17	Постигаем свои возможности	1
18	Правила движения к достижениям	1
19	Повторяем правила здорового питания	1
20	Подготовка занятия «Наша сила в витаминах»	1
21	Проведение занятия в 3 классах «Наша сила в витаминах»	1
22	Разные системы питания	1
23	Выпуск листовок «Каждому нужен и обед и ужин»	1
24	Развиваем основные физические качества: правильная осанка	1
25	Развиваем основные физические качества: быстрота и ловкость	1
26	Развиваем основные физические качества: сила и выносливость	1
27	Выпуск листовок «Развиваем основные физические качества»	1
28	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Подготовка занятия для 3 классов	1
29	Проведение занятия в 3 классах «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	1
30	Подготовка занятия для 3 классов «Что такое ГТО»	1
31	Проведение занятия в 3 классах «Что такое ГТО»	1
32	Правила закаливания	1
33	Выпуск газеты «Закаляй свое тело с пользой для дела»	1
34	Обобщающее занятие «Чтобы был в здоровом теле здоровый дух»	1
	Итого	34



№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знакомство с собой	1
2	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1
3	Встречают по одежке, а провожают...	1
4	Правила «Как произвести хорошее впечатление»	1
5	Выпуск листовок «Правила первой встречи»	1
6	Подготовка занятия для 4 классов «Как узнать себя»	1
7	Проведение занятия в 4 классах «Как узнать себя»	1
8	Мы такие разные...	1
9	Главные правила красоты	1
10	Учимся управлять своими эмоциями	1
11	Выпуск стенгазеты «Не позволяй себе сердиться»	1
12	Выбираем профессию	1
13	Составляем портфолио, резюме	1
14	Как определить свой психотип	1
15	На что расходуется наша энергия	1
16	Значение воды для организма человека	1
17	Выпуск стенгазеты «Всегда и везде – вечная слава воде!»	1
18	Подготовка занятия для 4 классов «Как восполнить энергозатраты»	1
19	Проведение занятия в 4 классах «Как восполнить энергозатраты»	1
20	«Что в рот полезло – не все полезно»	1
21	Выпуск листовок «10 самых вредных продуктов»	1
22	Выпуск листовок «10 самых полезных продуктов»	1
23	Выпуск листовок «Правила здорового питания»	1
24	Подготовка занятия для 4 классов «Развиваем основные физические качества»	1
25	Проведение занятия в 4 классах «Развиваем основные физические качества»	1
26	Спорт в нашем городе: основные площадки	1
27	«Они родом из нашего города»	1
28	Выпуск стенгазеты «Знаменитые спортсмены из нашего города»	1
29	Подготовка занятия для 4 классов «Спорт в нашем городе»	1
30	Проведение занятия в 4 классах «Спорт в нашем городе»	1
31	Выпуск газеты «Правила безопасного поведения в лесу»	1
32	Выпуск газеты «Правила безопасного поведения в лесу»	1
33	Выпуск газеты «Правила безопасного поведения на воде»	1
34	Подведем итоги «Чтобы быть здоровым телом и душой»	1
	Итого	34

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Как себя не переоценить, но и не недооценить	1
2	Тестирование «Познай самого себя»	1
3	Учись управлять собой	1
4	Понять и принять других: как избежать конфликтов; быть толерантным	1
5	Правила общения со взрослыми	1
6	Молодежные субкультуры	1
7	Не ошибиться в выборе профессии	1
8	ССУЗы нашего города	1

9	ССУЗы нашей области	1
10	Возможность получения высшего образования	1
11	Выпуск стенгазеты «Куда пойти учиться»	1
12	Масса тела и калорийность рациона	1
13	Энергия и энергозатраты	1
14	Физическая нагрузка	1
15	Водный режим	1
16	Режим сна и отдыха	1
17	Как правильно отдыхать	1
18	Алкоголь и никотин, а также другие враги	1
19	Учимся легко	1
20	Конкурс листовок «Вкусное и полезное меню на неделю»	1
21	«+» и «-» фастфуда	1
22	Пицца для ума	1
23	Советы и приметы	1
24	Правила психологической подготовки к итоговой аттестации	1
25	Выпуск стенгазеты «Подготовимся к итоговой аттестации физически и психологически»	1
26	Выпуск стенгазеты «Подготовимся к итоговой аттестации физически и психологически»	1
27	Физкультура и спорт	1
28	Физкультура и жизнь	1
29	Особенности спортивного питания	1
30	Как улучшить спортивный результат	1
31	Опасности малоподвижного образа жизни	1
32	Движение ГТО в России	1
33	Выпуск стенгазеты «Движение ГТО в России»	1
34	Составляем для себя правила ЗОЖ	1
	Итого	34