

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 2 г. Малмыжа Кировской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)
(для школьников 7 классов (13-14 лет))**

Составитель:
Леушина С.В.

г. Малмыж, 2023 г

Пояснительная записка

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, классных руководителей. Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в гимназии. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

Цель настоящей программы: Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью

сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.
2. Формировать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
3. Формировать готовность учащихся к социальному взаимодействию по вопросам здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных вещества, инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.
4. Помочь овладеть современными оздоровительными технологиями. Ценностные ориентиры содержания Программы направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни. Форма реализации программы: практика. Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. «Питание и здоровье»

Раздел 2. «Мое здоровье в моих руках»

Раздел 3. «Я в школе и дома»

Раздел 4. «Я и мое ближайшее окружение»

Раздел 5. «Первая доврачебная помощь»

В каждом разделе планируются:

1. Мероприятия здоровьесберегающего характера, связанные с календарными датами, посвященными проблемам сохранения здоровья.
2. Мероприятия, направленные на распространение информации.
3. Разработка и проведение гимназических мероприятий спортивной направленности.
4. Тренинги по выработке умений противостоять негативным воздействиям среды. В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает: - ориентацию на развитие обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебнопознавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию; 4 - учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса.

Виды деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- художественное творчество;
- волонтерская;
- досугово-развлекательная.

Формы деятельности:

- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- культпоходы;
- конкурсы;
- викторины;
- экскурсии;
- инсценировки;
- проблемно-ценностная дискуссия;
- праздники;

- профилактические занятия;
- акции;
- выставки;
- соревнования;
- распространение информации (радиогазета, размещение информации на сайте гимназии, распространение полиграфии);
- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.

Данная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом образовательного процесса лицея. Программа адресована учащимся 7 классов и рассчитана на 34 часа в год. Периодичность занятий – 1 час в неделю. Программа может быть реализована классным руководителем, педагогом дополнительного образования, учителем, курирующим работу волонтеров.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы отражают:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, 5 основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку,

вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Смысловое чтение.
9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.
12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Учебно-тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Введение	5
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	14

4	Первая доврачебная помощь	5
5	Вот и стали мы на год взрослей	5
	Итого	34

Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№1. Введение (5ч)	1. Здоровье и здоровый образ жизни.	Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах.	<p>Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя</p>
	2. Физическая активность и здоровье.	Формирование потребности в здоровом образе жизни	
	3. Кросс «Здравствуй осень»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	
	4. «Герои спорта. Кто прославлял страну»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	
	5. «День здоровья»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	
№2 Питание и здоровье (5ч)	1. Питание - необходимое условие для жизни человека	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании.	<p>Прослушивание рассказа учителя.</p> <p>Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя.</p> <p>Просмотр тематических фильмов</p>
	2. Здоровая пища для всей семьи	Вкусные традиции разных народов. Вкусные и полезные угощения.	
	3. Секреты здорового питания.	Основные принципы здорового питания	
	4. Питание нашего времени	Быстрое питание	

	5. Конкурс рисунков: «Витамины».	Умение представить и защитить свою работу	
№3Моё здоровье в моих руках (14 ч.)	1. Понятие ЗОЖ	Раскрытие понятия ЗОЖ	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.
	2. «Профилактика вирусной инфекции»	Нужны ли прививки от гриппа.	
	3. «Если хочешь быть здоров...»	Профилактика здорового образа жизни.	
	4. «Если хочешь быть здоров...»	Профилактика здорового образа жизни.	
	5. «Зависимость-это...»	Раскрытие понятия «зависимость».	
	6. «Зависимость-это...»	Наркозависимость.	
	7. «ВИЧ-чума 21 века»	Ещё раз о СПИДе	
	8. «Зимние забавы»	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	
	9. «Шкала здоровья»	Курение и болезни	
	10. «Активный ли я»	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	
	11. «Человек привычки – человекволи»	Полезные привычки человека	
	12. «Я и мои привычки».	Ещё раз вредных привычках	
	13. «Сильный и смелый...»	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	

	14. «Сильный и смелый...»	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	
№4 Первая доврачебная помощь (5 ч.)	1. Первая помощь пострадавшему.	Первая помощь при обморожениях и ожогах	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов.
	2. Изготовление памяток	Умение представить и защитить свою работу	
	3. Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».	Умение представить и защитить свою работу	
	4. Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».	Умение представить и защитить свою работу	
	5. «Весенний кросс»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	
№5 Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.)	1. «Опасности летом». Инструктаж	Правила поведения на дорогах в дни летних каникул	Подготовка к КВН. Выполнение заданий.
	2. Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	Правила поведения на дорогах в дни летних каникул	
	3. КВН по правилам ПДД	Текущий контроль знаний	
	4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести здоровый образ жизни.	
	5. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести здоровый образ жизни.	

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>
5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru