

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Щекинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №7»

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

_____ Баранова С.Н.

29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Сидоркина Л.Н.

Приказ № 97

от 01 сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровым быть здорово»

для обучающихся 8 класса основного общего образования

Срок реализации: 1 года

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Направленность: спортивно-
оздоровительное

Составитель: Пильщикова
Ирина Алексеевна, учитель
биологии

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» 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.

За последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья обучающихся в основной школе. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Это повышает актуальность введения данной Программы.

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 веществ, инфекционных заболеваний. 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.

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 учебно- познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию;

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;
- досугово-развлекательная.

Формы деятельности:

- профилактические занятия;
- выставки;
- 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. Программа адресована учащимся 8 классов и рассчитана на 6 часов в полугодии.

Периодичность занятий – 0,5 час в неделю.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Метапредметные результаты освоения программы

- 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.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения

учебных и познавательных задач.

- 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.

Предметные результаты освоения программы

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- 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.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- Смысловое чтение.
- 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.
- 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.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Личностные результаты освоения программы

- 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,
- основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной

- рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Содержание курса

Введение. 3ч.

Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая активность и здоровье.

«Герои спорта. Кто прославлял страну?»

Питание и здоровье. 3ч

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Питание нашего времени. Конкурс рисунков: «Витамины».

Мое здоровье в моих руках. 3 ч.

Профилактика вирусной инфекции. Если хочешь быть здоров... ВИЧ-чума 21 века

Первая доврачебная помощь. 3ч.

Первая помощь пострадавшему. Изготовление памяток. Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».

Вот и стали мы на год взрослей». 5 ч.

«Опасности летом». Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах».

Викторина по правилам ПДД. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов
Введение	3
Питание и здоровье	3
Мое здоровье в моих руках	3
Первая доврачебная помощь	2
Вот и стали мы на год взрослей	5
Итого	16

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2.	Физическая активность и здоровье.	1
3.	«Герои спорта. Кто прославлял страну»	1
4.	Питание – необходимое условие для жизни человека Здоровая пища для всей семьи.	1
5.	Секреты здорового питания. Питание нашего времени	1
6.	Конкурс рисунков: «Витамины»	1
7.	Профилактика вирусной инфекции.	1
8.	Если хочешь быть здоров...	1
9.	ВИЧ-чума 21 века	1
10.	Первая помощь пострадавшему. Изготовление памяток	1
11.	Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».	1
12.	«Опасности летом».	1
13.	Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах».	1

14.	Викторина по правилам ПДД.	1
15.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	1
16.	Итоговое занятие	1

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья: 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. М.: Вентана-Граф, 2010.- 144 с.
2. Воронина Г.А., Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: 8 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2008. – 64 с.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. - М., 1994. - 269 с.
1. Алексашина И.Ю. Глобальное образование: проблемы и решения. — СПб.: СпецЛит, 2002.
2. Алексашина И.Ю. Учитель и новые ориентиры образования. — СПб., 1997.
3. Алексеев В.П. Очерки экологии человека. - М., 1998. - С. 18.
4. Байкулова Н.Г., Удовиченко Н.А., Кузьмина Н.В. ПМП при травмах. – Саратов. 2001.
5. Борман Дж. Компьютерная энциклопедия для школьников и их родителей. — СПб., 1996.