

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
МАОУ «СОШ № 135»

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Знамова Е.А.
Приказ 304-ОД
от 28.08.2023 г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Мы за ЗОЖ»**

для обучающихся 5-9 классов

Барнаул, 2023 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание изучаемого курса.....	6
4. Условия реализации программы	7
5. Список литературы	10
6. Приложение	

Пояснительная записка

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из элементов воспитательного направления, может способствовать реализация направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей.

Актуальность программы

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы действий, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, непонимание

ребёнком значения деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель:

1. Развитие мотивационной сферы личности детей и подростков, профилактика аддиктивного поведения учащихся общеобразовательных школ.
2. Приобретение опыта совместной деятельности по формированию полезных привычек.
3. Содействие воспитательным процессам, направленным на формирование ценности здорового образа жизни среди детей.

Задачи:

1. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
2. Сформировать навыки коммуникативного общения противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
3. Сформировать у детей и подростков мотивационную основу поведения, направленную на ответственное отношение к себе и формирование положительных качеств своей личности.

Форма и методы работы:

- групповая работа;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- соревнования;

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Беседа
3. Проектная деятельность

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

Ожидаемые результаты освоения программы Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний и зависимостей, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Смогут приводить примеры определенных негативных факторов, влияющих на здоровье и прогнозировать их воздействие;
4. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
5. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;
6. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
7. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
8. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о факторах, влияющих на здоровье и формировать полезные привычки.
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Программа имеет общекультурную направленность, рассчитана для учащихся 9х классов на один год обучения, один час в неделю, всего 34 часа в год.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

1. Учебно-тематический план

№ п\п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них
			теория
1	Введение	1	1
2	Здоровый образ жизни	8	5
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	2	1
4	Рациональное питание	2	1
5	Движение - это жизнь.	8	4
6	Профилактика заболеваний и зависимостей – необходимое условие сохранения здоровья	7	5
7	Чистота - залог здоровья. Физическая и нравственная чистота.	5	3
	Итого	34	20

2. Содержание изучаемого курса:

1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2. Здоровый образ жизни (8ч)

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (2ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание.(2ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь.(8ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека. Подготовка и проведение мероприятий с учащимися по пропаганде здорового образа жизни.

6. Профилактика заболеваний и зависимостей – необходимое условие сохранения здоровья. (7ч)

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа заболеваний. Знакомство с растениями обладающими лечебным действием.

Профилактика аддиктивного, зависимого поведения среди детей и подростков путем развития мотивационной сферы личности. Профилактика употребления алкоголя, никотина, наркотиков и формирования ценности здорового образа жизни.

7. Чистота – залог здоровья. Физическая и нравственная чистота. (5ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”. Формирование ценности человеческих отношений через духовную чистоту общения, включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростков относительно саморазвития.

3. Условия реализации программы

Методические условия реализации программы:

Методические условия обеспечивают планирование образовательного процесса и его ресурсного сопровождения, включает в себя совокупность программных продуктов, культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и практических задач.

К общеобразовательной программе создан учебно-тематический план, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку учащихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий и вспомогательный материал для занятий с видео- и аудиоматериалами.

Методические материалы, видеоматериалы с портала «Общее дело» по темам по профилактике зависимостей и укрепления морально-нравственных ценностей и популяризацией здорового образа жизни в российском обществе: -«Тайна едкого дыма. Команда Познавалова» — мультфильм, созданный при помощи трехмерной компьютерной графики, направленный на профилактику курения и формирования ценности здорового образа жизни у детей от 6 лет. - «Опасное погружение. Команда Познавалова» — мультфильм, созданный при помощи трехмерной компьютерной графики, направленный на профилактику употребления алкоголя и формирования ценности здорового образа жизни у детей от 6 лет.

-«Пять секретов настоящего мужчины» — документальный фильм, направленный на профилактику аддиктивного поведения среди подростков путем развития мотивационной сферы личности.

-«Утерянная добродетель» — документальный фильм, направленный на профилактику употребления алкоголя, прежде всего в православной среде. -

«Путь героя» — документальный фильм, направленный на профилактику зависимости от компьютерных игр среди подростков путем развития мотивационной сферы личности.

-«Четыре ключа к твоим победам» — документальный фильм, направленный на профилактику аддиктивного поведения среди подростков путем развития мотивационной сферы личности.

Материально-технические условия реализации программы:

Материальная и техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам, а также техническим и финансовым нормативам, установленным для обслуживания этой базы.

Имеются памятки, инструкции по ТБ и ПБ.

Потребуется материалы: ватман (5 шт.), набор гуаши (5 шт.), набор цветных карандашей (5 шт.), ножницы (5 шт.), набор кистей (5 шт.), простой карандаш (10 шт.), ластик (5 шт.), ножницы (5 шт.) Материально-техническое оснащение:

- рабочее место за компьютером, оборудованное проектором, подключение к интернету; -аудиоколонка,
- флеш-карта,
- спортивный инвентарь.

При реализации программы предусматриваются специально организованные места, предназначенные для индивидуальной, коллективной работы, общения, демонстрации достижений учащихся. В кабинете есть стол педагога и стулья. Учебный кабинет №107, МАОУ «СОШ №135» оснащен компьютером, мультимедийным экраном и проектором. Проведение подготовленных мероприятий предполагается в спортзале.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год

- Методическая литература:
1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-509-02839-0
 2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
 3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п\п	Тема	Всего часов	Из них		Содержание занятия	Дата
			Теория.	Прак- тика		
1.Введение						
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит?	1	1		Беседа о факторах, влияющих на здоровье	
2.Здоровый образ жизни						

2	Что такое здоровый образ жизни.	1	1		Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?” Встреча с врачомнаркологом	
3 4 5	Здоровые привычки их формирование.	3		3	Диспут Газета (плакат) Мониторинг, наблюдение	
6 7	Курение и его вредное влияние на организм.	2	2		Интерактивная беседа. Просмотр фильма «Общего дела»	
8 9	Алкоголь – вред физическому и интеллектуальному здоровью на всю жизнь.	2	2		Интерактивная беседа. Просмотр фильма «Общего дела»	
3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья						
10	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
11	Значение и правила в закаливающих процедурах.	1		1	Творческое задание «Мои правила закаливания» Наблюдение	
4.Рациональное питание						
12	Понятие рационального питания и его значение.	1	1		Беседа Наблюдение	
13	Режим питания.	1		1	Исследование «Почему нужен завтрак?» Проектная деятельность «Мое меню»	
5.Движение – это жизнь						
14	Роль физических упражнений.	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
15	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. Составление режима дня.	1		1	Творческое задание «С бодрым утром!» и «Планируем день» Беседа, наблюдение	

16	Полезные привычки формируют твою жизнь.	1	1		Интерактивная беседа. Просмотр фильма «Общего дела»	
17-21	Квест-игра «Здоровые привычки»	5	2	3	Творческие задания (подготовка квеста) Проведение в классах квест-игры	

6. Профилактика заболеваний и зависимостей – необходимое условие сохранения здоровья.

22	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	1	1		Встреча с санитарным врачом Мониторинг	
23	Лекарственные растения и их применение	1		1	Исследование Проектная деятельность	
24 25 26	Классный час «Здоровым быть здорово»	3	1	2	Творческие задания(подготовка материалов) Проведение в классах	
27 28 29	“Скажи зависимости-НЕТ”		3		Интерактивная беседа. Просмотр фильма «Общего дела»	

7. Чистота - залог здоровья. Физическая и нравственная чистота.

30	Соблюдай гигиену и чистоту жилища	1	1		Беседа Наблюдение	
31	В чистом теле - здоровый дух	1		1	Газета Проектная деятельность	
32 33 34	Духовная и нравственная чистота, залог гармоничной жизни	3	3		Интерактивная беседа. Просмотр фильма «Общего дела»	