

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 25» города Курска

РАССМОТРЕНО


на заседании первичной
профсоюзной организации
МБОУ "Гимназия №25" города
Курска

Протокол №17 от «24» августа 2023 г
Председатель ППО

 /Новакова Н.В../

Согласовано

Зам.директора по ВР

 О.В.Назарова

Утверждено

приказом

МБОУ "Гимназия №25"
города Курска
от «1» сентября 2023 года
№261

Директор гимназии

 /В.В. Гавришев/



Рабочая программа

внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни»

Уровень образования **ООО 8-9** класс

Срок реализации **2** года

Количество часов **68** ч.

Составитель Гавришев Владимир Викторович, директор МБОУ «Гимназия №25»
города Курска

Программа разработана в соответствии с ФГОС третьего поколения

(приказ Министерства просвещения Российской Федерации от
31.05.2021 г. №2870

С учетом ФООП ООО (приказ Министерства просвещения РФ от
18.05.2023 г. № 370)

Курск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» предназначен для работы с учащимися 8-9 1-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» разработан с учётом требований федерального государственного основного общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

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

- формирования способности формулировать и формировать 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;

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» способствует формированию следующих универсальных учебных действий

В сфере **личностных УУД** будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортом и ориентации на их выполнение.

В сфере **познавательных УУД** будут являться умения:

- ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах спорта;
- выявлять связь занятий физическими упражнениями и спортом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере **метапредметных УУД** будут являться умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- 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 долговую 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 и проведении 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.

Содержание программы

8 класс

Здоровый образ жизни (12 часов)

Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Алфавит безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпиада» (викторина).

Питание – основа жизни (6 часов)

Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться? Элементы жизни.

Нравственное здоровье (8 часов)

О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная. Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать

Психическое и социальное здоровье (8 часов) вредной привычке «нет»? В чем залог твоего успеха?

Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать? Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет. «Поезд здоровья» (викторина).

Содержание программы

9 класс

Здоровый образ жизни (7 часов)

История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питание? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселый арбузник» (викторина).

Культура потребления медицинских услуг (9 часов)

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.

Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни.

Нравственное здоровье (9 часов)

Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.

Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Привычки и здоровье.

Психическое и социальное здоровье (9 часов)

Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена).

Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому влиянию?

Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..

Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи.

Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей.

Как сохранить достоинство?

«Поезд здоровья»-игровая программа.

Тематическое планирование

Тематическое планирование рабочей программы внеурочной деятельности
«Мы за здоровый образ жизни» (8 кл) составлено с учетом рабочей
программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
Здоровый образ жизни (12 часов)			
1-2	Рабочее место и время.	1	1
3	Учись беречь время.	0,5	0,5
4-6	Спорт в моей жизни.	1	2
7-8	Проверяем свои способности (лазомер, наблюдательность, внимание)	1	1
9-10	Азбука безопасности.	1	1
11	Где чистота, там здоровье!	0,5	0,5
12	Спортивные соревнования «Олимпиада».		1
Питание – основа жизни (6 часов)			
1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1	-
2	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	0,5	0,5
3	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	0,5	0,5
4	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	0,5	0,5
5	Про еду и не только.	0,5	0,5
6	Умеем ли мы правильно питаться?	0,5	0,5
Нравственное здоровье (8 часов)			
1	О друзьях и дружбе.	1	1
2	Совесть – это категория нравственная.	0,5	0,5
3	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1	2
4	Как сказать вредной привычке «нет»?	1	1
5	В чем залог твоего успеха?		1
Психическое и социальное здоровье (8 часов)			
1	Как у вас с вниманием?		1
2	Правша или левша?	1	

3	Умеете ли вы слушать?	-	1
4	Телевидение - ваш друг?	-	1
5	Ваша компания.	-	1
6	Скрытая угроза – компьютерная зависимость.	0,5	0,5
7	Всемирная сеть - интернет. За и против.	0,5	0,5
8	«Поезд здоровья».		1
Итого:		34 часа	

Тематическое планирование

Тематическое планирование рабочей программы внеурочной деятельности
«Мы за здоровый образ жизни» (9 кл) составлено с учетом рабочей
программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
Здоровый образ жизни (7 часов)			
1	История видов спорта.	1	-
2	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье).	0,5	0,5
3	Пьянство или питье?	0,5	0,5
4	Курить – здоровью вредить!	0,5	0,5
5	Тренируем ум.	-	1
6	Проверяем свои способности (память, внимание).	-	1
7	«Веселый арбузник».	-	1
Культура потребления медицинских услуг (9 часов)			
1	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1	1
2-3	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1	1
4	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.	1	1
5-6	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	-	2
7-8	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1	1
9	Правила жизни. Привычки и здоровье.	-	2
Нравственное здоровье (9 часов)			
1	Без друзей не обойтись!	-	1
2	В гостях у народов России.	1	
3-4	Права подростка и мировое сообщество.	1	1
5-6	Я и закон.	1	1
7	О вкусах не спорят, о манерах надо знать.	0,5	0,5
8	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	0,5	0,5

9	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1	
Психическое и социальное здоровье (9 часов)			
1	Хорошая ли у вас память?		1
2	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	0,5	0,5
3	Хорошо ли вы выглядите?	0,5	0,5
4	Подвержены ли вы чужому влиянию?	-	1
5	Здоровы ли вы душевно?	0,5	0,5
6	Семья. Я, как член семьи.	0,5	0,5
7	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	0,5	0,5
8	Как сохранить достоинство?	0,5	0,5
9	«Поезд здоровья»	-	1
Итого:		34 часа	

Список литературы

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. -М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2019, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы :Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. - М.:Образование и экология. 2021. - 56 с.
4. Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы :Книга для педагогов и родителей. Изд-ние - М.: Образование и экология. 2021, — 32 с.
5. Енин А.В. Внеурочная деятельность. Практика реализации эффективной модели воспитания. Воронеж, ВОИПК и ПРО, 2018
6. Енин А.В. Внеурочная деятельность. Теоретические основы создания эффективной модели воспитания. Воронеж, ВОИПК и ПРО, 2019
7. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2022.
8. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2019.
9. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2019
10. Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей// - Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс .-2021.