

Министерство образования и спорта Республики Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №38»

Согласована
на заседании научно-
методического
совета
Протокол № 5
«05» июня 2023 года

Принята
Педагогическим
советом
Протокол №11 от
«30» августа 2023
года

Утверждена
приказом директора от
«30» августа 2023 года
№ 80-О/Д
Директор Е.Н. Байм



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
для 9-х классов основного общего образования
(Спортивно-оздоровительное направление)
Срок освоения – 1 год

Разработчик:
Кувшинова А.Е.

г. Петрозаводск, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Здоровый образ жизни» для 9 класса в МОУ «Средняя школа № 38» составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
- письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя школа № 38»
- Рабочей программы воспитания МОУ «Средняя школа №38»

Общая характеристика курса

Необходимость реализации образовательного курса «Здоровый образ жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цель и задачи программы

Цели курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

:

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Место курса в учебном плане

Сроки реализации – 1 год (34 часа)

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с *принципами:*

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

4. Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1	Здоровый образ жизни (7 часов)	7
2	Культура потребления медицинских услуг (7 часов)	7
3	Нравственное здоровье (7 часов)	7
4	Психическое и социальное здоровье (13 часов)	13
	Итого:	34

5. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Форма проведения
Здоровый образ жизни (7 часов)		
1.	История видов спорта	Беседа
2	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Беседа с элементами проектной деятельности
3	Алкоголь и последствия	Занятие -версия
4	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина
5	Тренируем ум	Ситуативный практикум
6	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум
7	Веселый арбузник	Викторина
Культура потребления медицинских услуг (7 часов)		
8	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	Доклады обучающихся
9	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	Беседа с элементами дискуссии
10	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа
11	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	Деловая игра
12	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	Беседа с элементами дискуссии
13	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии

14	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии
Нравственное здоровье (7 часов)		
15	Без друзей не обойтись!	Круглый стол
16	В гостях у народов России	Беседа
17	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной деятельности
18	Я и закон	Деловая игра
19	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	Круглый стол
20	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	Беседа с элементами дискуссии
21	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	семинар
Психическое и социальное здоровье (13 часов)		
21	Хорошая ли у вас память?	Беседа. Тестирование.
22	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	Беседа. Тестирование.
23	Хорошо ли вы выглядите?	Беседа. Тестирование.
24	Подвержены ли вы чужому влиянию?	Беседа. Тестирование.
25	Здоровы ли вы душевно?	Тестирование.
26	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	Беседа с элементами дискуссии
27	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	Беседа с элементами дискуссии
28	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	Беседа с элементами дискуссии
29	Как сохранить достоинство	Беседа с элементами дискуссии
31-32	Поезд здоровья	Игровая программа по ЗОЖ
33-34	Резерв времени	Выводы
		Всего 34 ч.

6. Учебно-методическое обеспечение

Материалы для учителя

- Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 3. С.53.
- Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. / А. А. Баранов и др. – Красноярск : Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. - 231 с.
- Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М. 2019
- Воронежская Л. Н., Попок Е. А. Здоровый я – здоровая страна. / Л.Н. Воронежская. – Минск : Красико-Принт, 2008, - 123 с.
- Как сохранить здоровье школьников : игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008. – 193 с.
- Лукьяненко В. П. Формирование здорового образа жизни : физическая культура в школе. / В.П. Лукьяненко. - М. : Просвещение, 2012 - 99 с.
- Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. / Ю.В. Науменко. - М. : Планета, 2011. – 173 с.
- Панкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность. – М.: Мысль. 2019
- Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. - М.: АРТИ, 2008. - 109 с.

Материалы для обучающихся

- тетрадь

Цифровые ресурсы и ресурсы сети Интернет

- <https://общее-дело.рф/video/filmy/> видеоуроки для 5-11 классов
- <http://school-collection.edu.ru/> - Цифровые образовательные ресурсы
- <http://www.100let.net/index.htm> - Клуб здоровья и долголетия
- <http://psy-centre-31.ru/>-методические материалы
- <http://psy-centre-31.ru/f/>- методические материалы к

Материально-техническое обеспечение

- Компьютер, видеоролики, документальные и художественные фильмы