

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Верхнекужебарская средняя общеобразовательная школа имени В.П. Астафьева"

Утверждаю:

Директор школы: Н.Л. Брезгина/

"-----" _-----"2021г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности « Здоровый образ жизни – путь к успеху»

Для средней школы (1-11 класс)

на 2021-2022 учебный год

Учителя географии

Брезгиной Надежды Леонидовны

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни – путь к успеху» разработана в соответствии с современными требованиями ФГОС, направленными на достижение планируемых личностных и предметных результатов.

Актуальность программы «Здоровый образ жизни – путь к успеху» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников. Внеурочная деятельность направлена на создание условий, для достижения обучающимися планируемых результатов начальной, основной средней образовательной программы основного общего образования. Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства и общества. Одной из приоритетных задач обучения и воспитания детей является создание условий для успешной социализации. Их необходимо поддерживать, направлять, давать возможность проявлять свои лучшие качества. Это возможно путём вовлечения их в активную внеурочную деятельность. Реализация данной задачи невозможна без использования системы внеурочных занятий. Школа является центром для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение подростков к своему здоровью как главной жизненной ценности. Здоровье – это величайшая человеческая ценность. Это то, что желает иметь каждый человек. Программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни -путь к успеху» включает в себя знания, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Цель программы: Создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека в реальных жизненных ситуациях.

Задачи:

Образовательные:

- формирование познавательной деятельности в процессе изучения тем по ЗОЖ;
- расширение знаний о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

Развивающие:

- развитие умений и навыков анализировать вредные и полезные факторы, влияющие на здоровье;
- совершенствование умений анализировать свои поступки и действия.

Воспитательные:

- воспитание активного интереса к ЗОЖ и способствовать практическим способам сохранения и укрепления здоровья;
- способствование развитию и воспитанию позитивного отношения подростков к базовым ценностям современного российского общества – здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
- воспитание уважения к себе, чувство собственного достоинства, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

Общая характеристика курса.

Программа нацелена на обучения и воспитание культуре здорового образа жизни. Данная программа предусматривает проведение комплексных мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни в школьной среде. Знание основ здорового образа жизни позволит школьникам оценить возможности своего здоровья и пересмотреть образ жизни, мешающий укреплению здоровья. На занятиях учащиеся получают сведения о здоровом образе жизни, овладевают знаниями о современных способах оздоровления организма, закрепляют практические навыки в ходе выполнения практических заданий, учатся соотносить вред и пользу тех или иных факторов, влияющих на здоровье.

Также в ходе освоения данного курса учащиеся не только получают достоверные знания о ЗОЖ, но и научатся действенным приёмам поддержания организма в активной форме.

Организация работы– коллективная, индивидуальная, групповая, с использованием теоретических и практических занятия.

В работе применяем дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка,. Делается акцент на неоднократные повторения, частые смены заданий и постоянное закрепление.

Данная программа строится на принципах:

- Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При организации деятельности в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- 1) игровая технология
- 2) развитие критического мышления
- 3) здоровьесберегающие технологии
- 4) икт-технологии

5) обучение в сотрудничестве.

Форма проведения – кружок.

Место курса в плане.

Программа курса «Здоровый образ жизни – путь к успеху» изучается в рамках социально-педагогического направления внеурочной деятельности школы.

Программа рассчитана для обучающихся, возраста 7-17 лет. Данная программа рассчитана на один год (34ч.) Занятия проходят 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40-45 минут.

Разделы учебного плана программы выстроены в соответствии с принципами постепенного усложнения, концентричности. Содержание программы реализуется с обязательным учётом индивидуальных возможностей воспитанников.

Для более эффективного проведения занятий привлекаем к этой работе медицинского работника, психолога, социального работника.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- знать основы нравственной культуры, самопознания;
- формировать ответственность за свои поступки;
- закреплять знания о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие;
- готовность слушать собеседника и вести диалог.

Метапредметные результаты

- овладеть отдельными способами и приемами сохранения и укрепления собственного здоровья;
- закрепить понимание значения ключевых слов курса: здоровый образ жизни, правильный режим дня, способы закаливания организма, гиподинамия, вирусные инфекции, самолечение, правила личной гигиены, косметология, правильное питание и вред некоторых продуктов;-
- способность адекватного самовыражения чувств;
- уметь применять установленные правила в группе, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- аргументировать свои высказывания, координировать с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- уметь вступать в диалоги участвовать в коллективном обсуждении проблем, чётко выражать свои мысли;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация, обоснование, творческие действия;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета.

Содержание программы.

Здоровье - это богатство на все времена (6ч.)

Знакомство с понятием «здоровье». Здоровье и здоровый образ жизни. Как правильно заботиться о своём здоровье. Физическая активность и здоровье.

Путь к здоровью. Составные части на пути к здоровью составляют определённые моменты: отказ от вредных привычек, спорт, прогулки на свежем воздухе.

Настроение. Хорошее настроение и здоровье. Улыбка-залог успеха и здоровья.

Чистота-залог здоровья. Влияние чистоты на здоровье человека.

Внешний вид школьника. Назначение одежды. Соответствие одежды погодным условиям и выполняемой деятельности.

Теория. Беседа

Практика: анкетирование, работа в парах, анализ ситуаций, игра.

Гаджеты и подросток. (3 ч.)

История возникновения сотового телефона.

Разработать совместно правила пользования сотовым телефоном.

Компьютер может стать как другом и помощником, так и врагом - все зависит как от частоты, так и от цели его использования

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Компьютерные игры, их вред и польза.

Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Гигиена зрения: правила работы с компьютером,, освещение рабочего места.

Теория: беседа.

Практическая часть: составление правил по ИКТ для непослушных детей, правила бережного отношения к зрению, знакомство с гимнастикой для глаз.

Советы специалиста. (7ч.)

Беседа мед.работника об ОРВИ. Меры профилактики. Лечение организма.

Двигательная активность и состояние здоровья. Спорт в жизни подростка. Рассказ о выпускниках школы(спортсменах). Примеры из жизни.

Для чего нужна зарядка?

Правильное питание – залог здоровья.

Основы правильного питания. Из чего состоит наша пища. Самые полезные продукты. Вредные и полезные привычки в питании. Чем питались в древние времена и питание нашего времени.

Что имеем, не храним, потерявши, плачем. Влияние многих факторов оказывает на здоровье: экология, питание, вредные привычки, стресс, режим дня.

Теория. Теоретическая часть: беседа, просмотр ролика.

Практическая часть: составление меню на неделю, игры, работа в группах, составление таблицы. Занятие -чаепитие « Приглашаем к чаю».

Вредные привычки (11ч.)

Поговорить о недостатках. Я становлюсь увереннее. Поупражняться в выполнении заданий . Давление . Когда на тебя оказывают давление. Как сопротивляться и сказать «Нет».

Привычки: вредные и полезные. Влияние вредных привычек на детский организм. Их последствия.

Курение, как источник вреда для здоровья. Показать опыт. Экономические стороны для курильщика и его близких.

Алкоголь и его пагубное влияние на детский организм. История виноделия. Разгадывание кроссворда.

Теоретическая часть: интерактивная беседа, диспут, просмотр видеоролика.

Практика: решение экономических задач, решение ситуаций, упражнения-игры, опыт с сигаретой, разгадывание кроссворда.

Мы за безопасность (7ч.)

Теория: Значение свежего воздуха, зелёных насаждений для здоровья.

Первая помощь при отравлении. Профилактика отравлений.

Правила, которые необходимо соблюдать в лесу. Признаки укусов насекомых, змей, клещей. Оказание первой помощи при укусах.

Лечебные свойства растений.

Обеспечение личной безопасности дома. Решение ситуативных задач.

Правила поведения на воде. Значение воды для здоровья человека.

Практическая часть: Экскурсия « Природа – источник здоровья». Работа с аптечкой первой помощи. Создание памяток «Первая помощь при отравлении»,« Советы грибнику».Игра-решение ситуативных задач.

Итоговое занятие-Квест-игра.

Тематическое планирование (34ч.)

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов
-------	--------------	------------------	--------------

Раздел 1. Здоровье – это богатство на все времена			
1.	Введение. Здоровье человека.	диспут	1
2.	Путь к здоровью.	игра	1
3.	Океан здоровья	презентация	1
4.	Режим дня школьника	Работа в группах	1
5.	Моё настроение	Творческая деятельность	1
6.	Внешний вид школьника	Деловая игра	1
Раздел 2. Гаджеты и подросток.			
7.	Мобильный телефон: друг или враг	презентация	1
8.	Правила для непослушных детей	Тест, работа в группах	1
9.	Компьютер	Устный журнал Гимнастика для глаз	1
Раздел 3.Советы специалиста.			
10	ОРВИ	Беседа с медицинским работником.	1.
11.	Спорт – это жизнь	Фильм	1.
12.	Здоровое питание	кроссворд	1.
13.	Викторина «Каша –пицца наша»	игра	1.
14	Меню на неделю.	проект	1
15.	Что имеем, не храним, потерявши, плачем!	Практическое задание (таблица)	1.
16.	Приглашаем к чаю.	чаепитие	1.
Раздел 4. Вредные привычки			
17.	Я становлюсь увереннее	Беседа с заданиями	1.
18.	Рассказ «Я и привычки»	Чтение рассказа	1.
19.	На меня оказывают давление.	Дискуссия	1.

20.	Привычки вредные и полезные	Игра «Что?Где?Когда?»	1.
21.	Курить - здоровью вредить.	Беседа. Опыты.	1.
21.	Портрет курильщика	Викторина	1.
23.	Энергетики.	Фильм	1.
24.	Конкурс рисунков на тему «Наш край -территория здоровья»	рисунки	1.
25.	Алкоголь и детский организм	Круглый стол.	1.
26.	Реклама и антиреклама табака.	Конкурс листовок	1.
27.	Суд над вредными привычками	Ролевая игра	1.
Раздел 5.Мы за безопасность.			
28.	Природа - источник здоровья.	экскурсия	1.
29.	Первая помощь при отравлении.	памятка	1.
30.	Не зная броду, не суйся в воду	презентация	1.
31.	Опасность летом	квн	1.
32.	Оказание первой медицинской помощи.	Практические задания	1.
33.	Азбука безопасности	Работа в группах	1.
34.	Итоговое занятие	Квест-игра	1.

Материально – техническое обеспечение

- Альбомы, иллюстрации, плакаты, открытки, слайды.
- Карточки, сделанные педагогом.
- Раздаточные материалы.
- Проектор для показа слайдов, экран
- Компьютер

Планируемые результаты освоения курса.

Данная программа ориентирована на формирование универсальных учебных действий (УУД):

Личностные универсальные учебные действия:

У ученика будут сформированы:

- установки на ведение здорового образа жизни и ценностное отношение к своему здоровью;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- готовность соблюдать законы здорового образа жизни и следовать социально ценным поведенческим нормам;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представления о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие;
- мотивация к здоровому образу жизни.
- навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим;
- нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика и гражданина;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

Метапредметные универсальные учебные действия:

Регулятивные УУД:

Ученик научится:

- регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий,
- сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- планировать свои действия, в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты.

Познавательные УУД:

- Ученик научится:
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- объяснять явления и процессы социальной действительности с научных позиций;
- выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на внеурочной деятельности и в доступной социальной практике;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- структурировать информацию, включая умение выделять главное и второстепенное.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- осваивать коммуникативные навыки дома, в школе, в обществе;
- адекватно оценивать свои достижения, поведение, черты своей личности с учётом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного поведения в окружающей среде; выполнять в повседневной жизни этические и правовые нормы, экологические требования

Предметные универсальные учебные действия:

Ученик научится:

- понимать значение ключевых слов курса: здоровый образ жизни, правильный режим дня, гиподинамия, вирусные инфекции, самолечение, правила личной гигиены, косметология, правильное питание и вред некоторых продуктов, способы адекватного самовыражения чувств.
- различать и сравнивать элементарные понятия (добро и зло, трудолюбие и лень, здоровый образ жизни и вредные привычки, полезные и вредные продукты, положительные и отрицательные качества человека);
- понимать побудительную роль мотивов в деятельности человека, их значение в жизни человека и развитии общества;
- понимать значение труда как одного из основных видов деятельности человека, понимать значение здорового образа жизни и пути его формирования;
- использовать современные средства связи и коммуникации для поиска и обработки необходимой социальной информации;
- различать факты, аргументы, оценочные суждения;
- отдельным способом и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- понимать значение коммуникации в межличностном общении;
- взаимодействовать в ходе выполнения групповой работы, вести диалог, участвовать в дискуссии, аргументировать собственную точку зрения.

В результате изучения курса обучающиеся должны

знать:

-Что такое здоровый образ жизни и пути его формирования.

- О влиянии вредных привычек на здоровье человека.
- Приемы первой помощи при лекарственной передозировке.
- Правила личной гигиены.
- О правильном питании и свойствах некоторых продуктов.
- Способы адекватного самовыражения чувств.

уметь:

- Верить в свои силы и возможности, уметь признавать такое право за другими.
- Вести себя достойно и культурно в общественных местах.
- Поддерживать разговор при общении со сверстниками, членами семьи.
- Организовывать труд и отдых дома.
- Правильно оценивать себя и свои поступки.
- Жить по составленному режиму дня.

