

РАССМОТРЕНО:

Руководитель МО учителей
гуманитарного цикла

 / Г.С. Ихсанова

Протокол №1

от «25» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
воспитательной работе МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №101 имени П.А. Полушкина-
Центр образования» Советского
района г.Казани

 / А.А. Рагузина

«25» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Руководитель МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №101
имени П.А. Полушкина-Центр
образования» Советского района
г.Казани

 / Т.Н. Петрова

«28» августа 2021 г.

Приказ № 78



**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
курса «Здорово быть здоровым»**

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №101 имени П.А. Полушкина-Центр
образования» Советского района г. Казани*

*Чумарина Юлия Талгатовна, учитель русского языка и литературы первой
квалификационной категории*

7 класс

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 1 от 25 августа 2021 г.

2021– 2022 учебный год

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 «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 5-9 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.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. 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 «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта 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.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым» 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;

формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

ведения активного спортивного образа жизни.

Место курса в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет.

Объем программы 170 часов, из них:

в 5 классе - 34 часа в год,

в 6 классе - 34 часа в год,

в 7 классе - 34 часа в год,

в 8 классе - 34 часа в год,

в 9 классе - 34 часа в год.

Формы организации: уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей

физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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 долгую 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 проведения 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;

умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить

опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

Данный курс рекомендуется для внеурочной деятельности на уровне основного общего образования.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание 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 здоровым.

Программа состоит из двух разделов: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7- е классы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Дата		Приме- чание
				План	Факт	
		Теория	Практ			
1	Введение. Что такое «здоровье»?	1				
2	Показатели здоровья	1				
3	Практическая работа «Определение гармоничности телосложения»		1			
4	Пути формирования здорового образа жизни подростка	1				
5	Пути формирования здорового образа жизни подростка		1			
6	Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка	1				
7	Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка		1			
8.	Влияние шума на здоровье подростка	1				
9.	Основы рационального питания		1			
10	Энергетический баланс питания	1				
11	Практическая работа «Расчёт калорийности рациона питания»		1			
12	Органические вещества, их роль в организме человека.	1				
13	Белки как важнейшие питательные вещества	1				
14	Практическая работа		1			
15	Липиды простые и сложные. Роль липидов в питании.	1				
16	Практическая работа «Определение содержания жиров в семенах растений»		1			
17	Углеводы и их роль в питании	1				
18	Практическая работа «Качественные реакции на присутствие углеводов. Извлечение углеводов из биологических объектов»		1			
19	Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1				

20	Витамины, их многообразие и роль в организме человека		1			
21	Витамины, их многообразие и роль в организме человека		1			
22	Роль минеральных веществ в организме человека	1				
23	Практическая работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и минеральными веществами»		1			
24	Пищевые добавки: что скрывается за буквой «Е»?	1				
25	Режим приёма пищи.	1				
26	Питание по здравому смыслу	1				
27	Взгляд науки на процессы старения	1				
28	Калорийность питания, процессы старения	1				
29	Простудные заболевания, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций	1				
30	Калорийность питания, процессы старения		1			
31	Профилактика простудных заболеваний.		1			
32	Обобщение курса «Мое здоровье». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов, выпуск листовок		1			
33	Обобщение курса «Мое здоровье». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов, выпуск листовок		1			
34	Обобщение курса «Мое здоровье». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов, выпуск листовок		1			
		18	16			

Литература

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле –здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.:Педагогическое общество России, 2004
2. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004 . Виноградова Н.Ф. Зайцев Г.К.
3. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996.,
4. Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.СПб., 1998
6. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003
7. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.:«Тесей», 1998