

Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение «Лицей г. Малмыжа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
для 9 класса**

Пояснительная записка

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. За последние годы в МАОУ СОШ № 26 города Тюмени накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья обучающихся в основной школе. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Это повышает актуальность введения данной Программы. Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, классных руководителей. Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в гимназии. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

Цель настоящей программы: Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.

2. Формировать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.

3. Формировать готовность учащихся к социальному взаимодействию по вопросам здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных веществ, инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.

4. Помочь овладеть современными оздоровительными технологиями. Ценностные ориентиры содержания Программы направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни. Форма реализации программы: практика. Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. «Питание и здоровье»

Раздел 2. «Мое здоровье в моих руках»

Раздел 3. «Я в школе и дома»

Раздел 4. «Я и мое ближайшее окружение»

Раздел 5. «Первая доврачебная помощь»

В каждом разделе планируются:

1. Мероприятия здоровьесберегающего характера, связанные с календарными датами, посвященными проблемам сохранения здоровья.

2. Мероприятия, направленные на распространение информации.

3. Разработка и проведение гимнастических мероприятий спортивной направленности.

4. Тренинги по выработке умений противостоять негативным воздействиям среды. В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает: - ориентацию на развитие обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебнопознавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию; 4 - учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса.

Виды деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;

- художественное творчество;
- волонтерская;
- досугово-развлекательная.

Формы деятельности:

- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- культпоходы;
- конкурсы;
- викторины;
- экскурсии;
- инсценировки;
- проблемно-ценностная дискуссия;
- праздники;
- профилактические занятия;
- акции;
- выставки;
- соревнования;
- распространение информации (радиогазета, размещение информации на сайте гимназии, распространение полиграфии);
- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.

Данная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом образовательного процесса лицея. Программа адресована учащимся 9 классов и рассчитана на 34 часа в год. Периодичность занятий – 1 час в неделю. Программа может быть реализована классным руководителем, педагогом дополнительного образования, учителем, курирующим работу волонтеров.

В рабочей программе воспитания КОГОВУ «Лицей г. Малмыжа» по направлению «Развитие личности и самореализация обучающихся» определены главные цели занятий: раскрытие творческих способностей школьников, формирование у них чувства вкуса и умения ценить прекрасное, формирование ценностного отношения к культуре; оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающего труда.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей

этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, 5 основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Смысловое чтение.
9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.
12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Учебно-тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Введение	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	16
4	Первая доврачебная помощь	4
5	Вот и стали мы выпускниками	5
	Итого	34

Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№1. Введение (4ч)	1. Здоровье и здоровый образ жизни.	Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя
	2. Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй осень»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	
	3. Стенгазета «Я выбираю здоровье»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	

	4. «День здоровья»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	
№2 Питание и здоровье (5ч)	1. Питание - необходимое условие для жизни человека	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов
	2. Здоровая пища подростка	Вкусные и полезные угощения.	
	3. Секреты здорового питания.	Основные принципы здорового питания	
	4. Питание нашего времени	Быстрое питание	
	5. Конкурс рисунков: «Мы-за ЗОЖ».	Умение представить и защитить свою работу	
№3Моё здоровье в моих руках (16 ч.)	1. Экология и здоровье	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.
	2. Коллективный плакат «Мы и экология»	Умение представить свою работу	
	3. «Сохраним и приумножим свое здоровье».	Формирование здорового образа жизни.	
	4. «Если хочешь быть здоров...»	Формирование здорового образа жизни.	
	5. «Зависимость-это...»	Раскрытие понятия «зависимость».	
	6. «Зависимость-это...»	Табакокурение. Алкогольная и наркотическая зависимость.	
	7. Мифы и факты о СПИД	Ещё раз о СПИДе	
	8. Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века»	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	
	9. Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века»	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	
	10. Здоровье человека XXI века	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	

	11. «Жить здорово»	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	
	12. «Человек и его пороки»	Ещё раз вредных привычках	
	13. Здоровые дети в здоровой семье. Здоровые семьи в здоровой стране	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	
	14. «Мир реальный и виртуальный»	О пользе и вреде компьютера для здоровья подростка.	
	15. Коллективный плакат «Да - здоровому образу жизни»	Умение представить и защитить свою работу	
	16. «В здоровом теле здоровый дух».	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	
№4 Первая доврачебная помощь (5 ч.)	1. Первая помощь пострадавшему.	Первая помощь при обморожениях и ожогах	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов.
	2. Изготовление памяток	Умение представить и защитить свою работу	
	3. Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».	Умение представить и защитить свою работу	
	4. Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».	Умение представить и защитить свою работу	
	5. «Весенний кросс»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	
№5 Вот и стали мы выпускниками» (5 ч.)	1. «Опасности летом». Инструктаж	Правила поведения на дорогах в дни летних каникул	Подготовка к КВН. Выполнение заданий.
	2. Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	Правила поведения на дорогах в дни летних каникул	
	3. КВН по правилам ПДД	Текущий контроль знаний	

	4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести здоровый образ жизни.	
	5. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности научились ли учащиеся вести здоровый образ жизни.	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru