

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30» города Вологды**

<p>Рассмотрена на заседании МО классных руководителей (Протокол № <u>1</u> от «25» августа 2023 г.) Руководитель МО  /Е.Н. Бурцева/ Подпись</p>	<p>Согласовано: Зам. директора по ВР  Е.Н. Бурцева Подпись</p>	<p> Директор школы,  <u>С.В. Дорочинская</u> (Приказ №148 от «29» августа 2023 г.)</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

ОТРЯД ЗОЖ (здорового образа жизни)

(5-7 классы)

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Вологда 2023

Пояснительная записка

Актуальность. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) основная образовательная программа реализуется, в том числе и через внеурочную деятельность. Необходимость реализации образовательного курса «Здорового образа жизни» продиктована многими причинами. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

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.

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 личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цель: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

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.

В соответствии с ФГОС решаются следующие 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.

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.

Планируемые результаты:

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):

1. *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).

2. *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.

3. *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.

Содержание программы

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 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 «Здоровый образа жизни» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- необходимость и достаточность информации
- практическая целесообразность
- вовлеченность семьи и реализацию программы

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
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля

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

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Календарно-тематическое планирование курса «Здоровый образ жизни» (5 класс)**Количество часов: 35 ч (1 ч в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Что такое ЗОЖ?	1
2	Режим дня	1
3	Сон и здоровье	1
4	Рациональное питание – залог здоровья	1
5	Витамины – наши друзья	1
6	Витамины и здоровье	1
7	Гигиена	1
8	Болезни грязных рук	1
9	Активный образ жизни	1
10	Правила поведения на льду	1
11	Эти вредные привычки	1
12	Суд над сигаретой	1
13	Культура здоровья рождается в семье (как в семье поддерживается и укрепляется здоровье)	1
14	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ!»	1
15	Просмотр фильма о вреде табакокурения	1
16	«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»	1
17	Человек и медицина	1
18	Физкультминутки и гимнастика	1
19	Закаливание в домашних условиях	1
20	Солнечные ванны	1
21	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний.	1
22	Профилактика гриппа и ОРВИ.	1
23	Лекарственная аптека	1
24	Безопасное поведение	1
25	Безопасное поведение	1
26	Безопасное поведение на железной дороге	1
27	Безопасное поведение на дороге	1
28	Травматизм и его профилактика	1
29	Экология и человек	1

30	Экология и человек	1
31	Компьютер: друг или враг?	1
32	Телевизор и здоровье	1
33	Здоровье и эмоции	1
34	Здоровье и эмоции	1
35	Резервное занятие	1

Ожидаемые результаты:

Выпускник 5 класса должен научиться:

- быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры
- обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- следить за зубами и полостью рта
- владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему
- распознавать признаки утомления; в том числе и зрительного
- соблюдать двигательный режим, следить за осанкой

Календарно-тематическое планирование курса «Здоровый образ жизни» (7 класс)

Количество часов: 35 ч (1 ч в неделю)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
Здоровое питание (6 часов)		
1	«Сбалансированное питание» Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни	1
2	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека	1
3	Здоровая пища для всей семьи	1
4	А началось всё с сухомятки	1
5	«Вредные продукты» - за и против	1
6	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
Здоровый образ жизни (17 часов)		
7	Режим дня – основа здорового образа жизни	1
8	Составление индивидуального режима дня	1
9	На зарядку становись	1
10	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями	1
11	«Происки колдуна инфекции»	1
12	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние	1
13	Я презираю сигарету	1
14	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	1
15	Глаза - главные помощники человека	1
16	Уход за зубами	1
17	Сон – лучшее лекарство	1
18	Как закаляться. Обтирание и обливание	1

19	Прививки от болезней	1
20	Что нужно знать о лекарствах	1
21	Как избежать отравлений	1
22	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте	1
23	Игра «Наше здоровье»	1
Нравственное здоровье (12 часов)		
24	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1
25	Умей себя вести. Уроки этикета	1
26	«Если вы вежливы»	1
27	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок	1
28	Как вести себя в гостях	1
29	Как вести себя в общественных местах	1
30	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1
31	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным	1
32	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	1
33	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом	1
34	Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковыряй в носу)	1
35	«Поезд здоровья»	1
Итого : 35 часов.		

Ожидаемые результаты:

Выпускник 7 класса должен научиться:

- быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры
- обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- следить за зубами и полостью рта

- владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему
- распознавать признаки утомления; в том числе и зрительного
- соблюдать двигательный режим, следить за осанкой

Список литературы:

- 1.Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
- 2.Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
- 3.Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
- 4.Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
- 5.Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
- 6.Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
- 7.Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
- Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
- 8.Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
- 9.Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
- 10.Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
- 11.Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
- 12.Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.