

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощельская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Сергея Владимировича Перца»

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБОУ «КСОШ
им. Героя РФ С.В. Перца»
от «31» августа 2020 г. №91А
Директор школы



Ю.П.Артиева

Рабочая программа
дополнительного образования
спортивно-оздоровительной направленности
«Школа Здоровья»
(5-11 класс)

Учитель: С.Н. Валеева

село Краснощелье

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования.

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» направлена на устранение следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» 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. Программа имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Формирование:

- > представлений о факторах, оказывающих влияние 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;
- > знаний о правилах здорового образа жизни;
- > готовности соблюдать эти правила,
- > осознанно относиться к своему здоровью;

2. Обучение:

- > осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- > правилам личной гигиены, готовности применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- > элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- > упражнениям сохранения зрения;
- > практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;

3. Воспитание:

- > личной ответственности за сохранение своего здоровья;
- > навыков позитивного коммуникативного общения.

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» предназначена для обучающихся 5-11 классов. Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: для группы учащихся с 6 по 11 класс (в количестве 10 человек).

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма проведения занятий, виды деятельности

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьников.

Планируемые результаты

Личностными результатами 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- > определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- > проговаривать последовательность действий на занятии.
- > учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану.
- > учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.
- > использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

2. Познавательные УУД:

- > делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в рабочей тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- > добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочую тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- > перерабатывать полученную информацию: обобщать, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- > преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- > находить и формулировать решение проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- > сравнивать между собой предметы, явления;

3. Коммуникативные УУД:

- > умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- > слушать и понимать речь других.
- > 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 (в приложении представлены варианты проведения занятий).

Предметными результатами является формирование следующих **знаний**:

> основных вопросов гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

> особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

> особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

> основы рационального питания;

> правила оказания первой помощи;

> способы сохранения и укрепления здоровья;

> основы развития познавательной сферы;

> свои права и права других людей;

> соблюдать 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.

умений:

> составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

> выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

> различать "полезные" и "вредные" продукты;

> использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

> определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

> заботиться о своем здоровье;

> находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

> применять коммуникативные и презентационные навыки;

> оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

> находить выход из стрессовых ситуаций;

> принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

> адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» состоит из **7 разделов**:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

> **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

> **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

> **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;

> **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

> **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

> **Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 часа)** Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

> Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ.

> Тема 2. По стране Здоровейке.

> Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

> Тема 4. Я хозяин своего здоровья. (Текущий контроль-КВН)

> **Раздел 2. Питание и здоровье. (5 часов)**

> Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

> Тема 1 . Правильное питание - залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

> Тема 2. Культура питания. Этикет.

> Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу».

> Тема 4. Что даёт нам море.

> Тема 5. Светофор здорового питания. (Текущий контроль знаний- викторина)

> **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках. (7 часов)**

> Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата,

ориентация обучающихся на формирование потребности в здоровом образе жизни, нравственных представлений и убеждений.

- > Тема 1 . Сон и его значение для здоровья человека.
- > Тема 2. Закаливание в домашних условиях.
- > Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы».
- > Тема 4. Иммуитет.
- > Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».
- > Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.
- > Тема 7. Слагаемые здоровья. (Текущий контроль знаний- круглый стол)
- > **Раздел 4. Я в школе и дома. (6 часа)**

> Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, ориентация обучающихся на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

- > Тема 1 . Я и мои одноклассники.
- > Тема 2. Почему устают глаза?
- > Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз.
- > Тема 4. Шалости и травмы.
- > Тема 5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.
- > Тема 6. Умники и умницы. (Текущий контроль знаний-КВН).
- > **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов. (4 часа)**

> Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

- > Тема 1 . С. Преображенский «Огородники»
- > Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков.)
- > Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс.»
- > Тема 4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.
- > **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение. (4 часа)**

> Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентация обучающихся на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию

- > Тема 1. Мир эмоций и чувств.

- > Тема 2. Вредные привычки.
- > Тема 3. Игра «Веснянка».
- > Тема 4. В мире интересного. (Текущий контроль знаний-школьная научно-практическая конференция).
- > **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей». (4 часа)**
- > Тема 1. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
- > Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы».
- > Тема 3. Первая помощь при отравлении.
- > Тема 4. Наши успехи и достижения. (Итоговый контроль знаний-диагностика).

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье.	5
3	Моё здоровье в моих руках.	7
4	Я в школе и дома.	6
5	Чтоб забыть про докторов.	4
6	Я и моё ближайшее окружение.	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей».	4
	Итого:	34