РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Социальной направленности

«ЧЕЛОВЕК И ЗДОРОВЬЕ»

Базовый уровень

Для обучающихся 9 класса

Срок реализации 1 год

Составил:

Учитель внеурочной деятельности

Вычик Елена Евгеньевна

С. Лесогорское, 2022

**Содержание**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа направлена** на нивелирование следующих школьных факторов риска: большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Рассуждение на поставленную проблему, которую должна решить данная программа в развитии ребенка.**

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Главная особенность здоровье сберегающего воспитания – это формирование мотивационной сферы обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, которая в дальнейшем должна доминировать в поведении, стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровье сберегающий потенциал.

Актуальность данной программы: Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Одной из современных задач педагога является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Представленная программа изучается в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования и Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования. **Уровень сложности** содержания **программы** - базовый.

**Новизна данной программы** заключается в направленности на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

**Отличительной особенностью** данной программы является получение обучающимися знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

**Адресат программы.** Рабочая программа внеурочной деятельности курса по выбору «Человек и здоровье» предназначена для обучающихся 9 класса МБОУ СОШ с. Лесогорское.

**Формы обучения:** групповая, индивидуальная, коллективная.

**Методы обучения:**

• Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)

• Проблемный

• Частично-поисковый

• Объяснительно-иллюстративный

**Тип и формы организации занятий:**

• 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.).

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** - в 2022-2023 учебном году (рассчитан на 1 учебный год). 1 час в неделю, 34 часа в год.

Нормативные и правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2010г № 1241, от 22 августа 2011г №2357)
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ».
5. Основная образовательная программа МБОУ СОШ с. Лесогорское.

**Цель программы**: формировать понятие здоровье в его различных аспектах, осознание обучающимися ценности здоровья, как в личном, так и общественном плане, выработать умения принимать самостоятельные решения, противостоять давлению среды.

**Задачи:**

Обучающие:

* Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
* Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе еѐ использования самостоятельно поддерживать своѐ здоровье.
* Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
* Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

Развивающие:

* Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
* Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
* Формировать потребность в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Воспитывающие:

* Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
* Воспитывать командный спортивный интерес.

Программа «Человек и здоровье» построена в соответствии **с принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы

**Планируемые результаты** реализации программы «Человек и здоровье»

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 обучающихся 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 обучающихся - 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.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа 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 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 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.

**Система оценки достижения планируемых результатов** по программе «Человек и здоровье».

В соответствии с целью и задачами программы предполагается оценка эффективности её реализации: повышение культурного и интеллектуального уровней обучающихся, осознание ими своей социальной позиции; здорового образа жизни.

**Способы и формы проверки результатов**. Отслеживание результативности усвоения программного материала осуществляется в постоянном педагогическом наблюдении, мониторинге, через итоги разноплановых контрольных форм работы: самостоятельная разработка учащимися текстов бесед, сообщений, обзоров для выступлений перед аудиторией, выполнения реферативных работ, их защита в группе; контрольные формы работы: тесты, контрольно – познавательные игры; участие в общешкольной вне учебной деятельности.

**Формы подведения итогов** реализации образовательной программы: участие в классных и общешкольных мероприятиях.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Формы внеурочной деятельности | Дата |
| 1 | Вводное занятие.  Умеем ли мы правильно питаться? | Лекция-беседа |  |
| 2 | Основные пищевые вещества, их значение для здоровья. | Лекция-беседа,  практическое занятие |  |
| 3 | Традиции питания в разных странах. | Рассказ |  |
| 4 | Национальные кухни разных народов. | Видеолекция |  |
| 5 | Пищевые риски. Биодобавки. | Лекция-беседа |  |
| 6 | Продукты, опасные для здоровья. | Практическое занятие |  |
| 7 | Правила хранения продуктов и готовых блюд. | Лекция-беседа |  |
| 8 | Режим питания. | Лекция-беседа |  |
| 9 | Правила поведения за столом. | Практическое занятие |  |
| 10 | Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. | Видеолекция |  |
| 11 | Где чистота, там здоровье! | Беседа |  |
| 12 | Болезни, передаваемые через пищу. | Видеолекция |  |
| 13 | Элементы жизни. | Лекция-беседа |  |
| 14 | Телевидение ваш друг? | Беседа |  |
| 15 | Интернет в нашей жизни. | Лекция-беседа |  |
| 16 | Гаджеты и их влияние на наше здоровье. | Лекция-беседа |  |
| 17 | Мир моих увлечений. | Творческое занятие |  |
| 18 | На вкус и цвет товарищи есть? | Лекция-беседа |  |
| 19 | О друзьях и дружбе. | Беседа |  |
| 20 | Шалость или проступок. | Практическое занятие |  |
| 21 | Совесть – это категория нравственная. | Беседа |  |
| 22 | Уголовная ответственность. | Лекция |  |
| 23 | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. | Видеолекция |  |
| 24 | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. | Практическое занятие |  |
| 25 | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. | Практическое занятие |  |
| 26 | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. | Практическое занятие |  |
| 27 | Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. | Лекция |  |
| 28 | Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. | Видеолекция |  |
| 29 | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье) | Беседа |  |
| 30 | Как закаляться. Обтирание и обливание. | Практическое занятие |  |
| 31,32 | Моё здоровье –в моих руках. | Видеолекция |  |
| 33,  34 | Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.  Подведение итогов. Обобщающее занятие. | Беседа |  |

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

**Методическое обеспечение образовательной программы:**

- учебно-методическое обеспечение и дидактический материал (учебное пособие с комплектом карточек, картинок);

- учебно-методическая литература по оценке здорового образа жизни;

- пакет творческих заданий и тестов по различным темам;

- фонд литературы по предмету, библиотечка здорового образа жизни с привлечением личных книг детей для коллективного пользования.

**Дидактические материалы.**

1. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор/ Д.В.Григорьев, П.В.Степанов – М.: Просвещение, 2011
2. Воронецкая Л. Н., Попок Е. А. Здоровый я – здоровая страна. / Л.Н. Воронецкая. – Минск : Крассико-Принт, 2008, - 123 с.

**Методические материалы.**

1. Организация внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС (методические рекомендации)/ Шипулина Н. А.,  Чуп О.В., Рязанова Н.Б.,  Казмировская И.В. − Сб. − Краснодар, 2012
2. Евсеева О. Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2011. - No3. - С.85.

**Список литературы.**

1. Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации. - 2009. - No 3. С.53.

2. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. / А. А. Баранов и др. – Красноярск : Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. - 231 с.

3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.

4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис,2005

5. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М.1997 г.

**Педагогическая литература.**

**Основная:**

1. Как сохранить здоровье школьников : игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008. – 193 с.

2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 классы. / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО 2004, - 296 с.

3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. - М.: АРТИ, 2008. - 109 с.

**Дополнительная:**

1. Лукьяненко В. П. Формирование здорового образа жизни : физическая культура в школе. / В.П. Лукьяенко. - М. : Просвещение, 2012 - 99 с.

2. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. / Ю.В. Науменко. - М. : Планета, 2011. – 173 с.

**Для родителей:**

1. Дзапарова Н. К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников // Высшее образование сегодня. - No 9, 2009.- С.64.
2. Ишухина Е. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников: Дис. канд. пед.наук: - Шуя, 2010. - 171 с

**Для учащихся:**

1. Андреева Н.Д. “Основы рационального питания. Нормы питания”. - Биология в школе №7, 2004г.

2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил

3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.

**Перечень видео и аудиозаписей:**

1. PPt4WEB.ru Здоровый образ жизни»;  
2. <http://www.myshare> Мое здоровье. Как правильно о себе заботиться?»;

3. Prezentacii.com Все о здоровом образе жизни»;  
4. Электронные варианты тестов и тестовых методик по темам курса.

5. Презентации по здоровому образу жизни: nsportai.ru

**Интернет источники:**

1. www.openclass.ru
2. <http://school-collection.edu.ru/>
3. Клуб здоровья и долголетия http://www.100let.net/index.htm

**Материально-технические условия реализации программы.**

Для выполнения программы в классе имеется необходимое информационно- техническое обеспечение: наличие Интернета, компьютерная и мультимедийная техника:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование техники | Количество |
| 1 | Стационарные компьютеры | 1 |
| 2 | Принтеры | 1 |
| 3 | Мультимедийный̆ проектор | 1 |
| 4 | Интерактивная доска | 1 |

**Учебно-практическое оборудование.**

Аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц и карт.

**Кадровое обеспечение:** 1 учитель внеурочной деятельности (Вычик Е. Е.)