

*Матвеево – Курганский район, с. Новониколаевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа*

«Согласовано»  
Зам. директора школы по ВР  
*Кучеренко* / Кучеренко Е.А.  
31.08.2022г

«Утверждаю» Директор  
МБОУ Новониколаевской сош  
*Мышак* / Мышак Н.В.  
Приказ № 102 от 31.08.2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я за ЗОЖ»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

Уровень образования: основное общее образование

6 класс

Количество часов : 35 час в год; в неделю 1 час

Педагог внеурочной деятельности: Шевченко Ольга Сергеевна

Срок реализации: 1 год

Программа разработана на основе:  
федерального государственного общеобразовательного стандарта

2022 год

## **Пояснительная записка**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).
3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.
4. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы основного общего образования.
5. Устав МБОУ Новониколаевской сош;
6. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ Новониколаевской сош. № 100.1 от 22.08 2022г.
7. Календарный план МБОУ Новониколаевской сош на 2022-2023 уч год. № 93 от 1.08.2022г
8. План внеурочной деятельности МБОУ Новониколаевской сош на 2022-2023 уч год № 102 от 31.08.22г .
9. Программа воспитания, утвержденного приказом директора школы № 108 от 31.08.2022г.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся 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 школьников 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 по направлению «Я за ЗОЖ» 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, и способствует познавательному, эмоциональному развитию ребенка.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей во внеурочной деятельности по направлению «Я за ЗОЖ»**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья.

Программа внеурочной деятельности по данному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Цели конкретизированы следующими задачами:**

*1. Формирование:*

представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;

- а) правильное (здоровое) питание и его режим;
  - б) рациональная организация режима дня, учёба и отдых; двигательная активность;
  - в) причины возникновения зависимости от табака, алкоголя, других психоактивных веществ и их пагубное влияние на здоровье;
  - г) основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни; влияния 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;

*2. 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.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Я за ЗОЖ» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литература, история, биология, изобразительное искусство, физическая культура.

Предназначена для обучающихся 6 класса и рассчитана на 1 час в неделю: 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по данному направлению предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия— (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов— опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- Личностными результатами программы «Я за ЗОЖ» 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.

**Личностные результаты:**

#### **1. Гражданское воспитание включает:**

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок– личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

## **2. Патриотическое воспитание предусматривает:**

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к– защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн– Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

## **3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:**

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, – в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

#### **4. Эстетическое воспитание предполагает:**

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том – числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным – ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, – проживающих в Российской Федерации; приобщение к классическим и современным высокохудожественным – отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных – ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и – народного творчества.

#### **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:**

формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

#### **6. Трудовое воспитание реализуется посредством:**

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

#### **7. Экологическое воспитание включает:**

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

#### **8. Ценности научного познания подразумевает:**

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества

**Метапредметными результатами программы** - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий .
- 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 учащихся .

##### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всех учащихся .

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **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.
- 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

#### ***Результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Я за ЗОЖ» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье человека;
- 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;
- 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.–

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- 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;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- 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;
- отвечать за свои поступки;– отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности 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.

## **Содержание тем курса внеурочной деятельности «Я за ЗОЖ» 6 кл**

### **Раздел 1. Введение - 1 час**

**Организация работы в кружке.** Кружок как форма работы с детьми. Знакомство с планом работы кружка.

Организация работы членов кружка. Выбор актива кружка. Основные формы и методы работы.

**Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека.** Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье. Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья.

### **Раздел 2. Факторы укрепления здоровья человека - 20 часов.**

**О пользе закаливания.** Значение солнечного света для состояния здоровья человека. Способы и правила принятия солнечных ванн, загара. Искусственный загар. Влияние загара на состояние здоровья человека. Закаливающий эффект воды. Моржевание. Правила закаливания.

#### **Здоровье в саду и на грядке.**

Многообразие овощных культур и деление на группы по разным критериям: по значению для человека, по признаку использования той или иной части растения, по способам использования, по биологическим особенностям и др.

Клубнеплоды. Корнеплоды. Плодовые овощные культуры. Капустные овощные растения. Зеленные культуры. Их значение для здоровья человека.

Фитонцидные свойства овощей на примере лука, чеснока.

**Режим дня.** Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека.

#### **Скелет и осанка.**

Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система -каркас организма. Причины искривления позвоночника. Плоскостопие. Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.

#### **Основы гигиены.**

Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Механизмы переноса инфекции от человека человеку. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена. Зависимость здоровья человека от состояния среды обитания.

### **Гиподинамия как проблема современного общества.**

Понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья.

### **Компьютер, телевизор и я.**

Правила работы за компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека.

### **Золотые правила питания.**

Продукты питания как фактор здоровья человека. Качество продуктов питания. Умение читать информацию на упаковке товара. Химические добавки в продуктах и их обозначение цифровыми кодами. Проблема утилизации упаковки.

Суточный пищевой рацион человека: завтрак, обед и ужин. Периодичность питания человека в течение дня. Понятие диеты. Функции и правила соблюдения диеты в укреплении здоровья человека. Правила составления различного меню.

Пищевая аллергия и её признаки. Продукты, вызывающие аллергию.

**Овощи и фрукты в питании человека.** Значение растительной пищи для здоровья человека. История окультуривания некоторых растений. Центры происхождения культурных растений. Деление растений на группы по их использованию.

### **Вредные привычки.**

Виды вредных привычек. Табакокурение. Алкоголизм. Влияние алкоголя и табакокурения на организм человека.

### **Культура моей семьи и я.**

Культура общения в семье. Психологический климат в семье и его влияние на здоровье.

### **Жизнь без конфликтов.**

Причины, виды и последствия конфликтов. Правила урегулирования конфликтов. Стресс. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека.

**Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека.** Эмоциональное благополучие человека как составляющая часть его здоровья. Наблюдение за красотой весенней природы, приметами пробуждающейся природы. Восприятие окружающего мира с помощью различных органов чувств. Накопление положительных эмоций.

### **Раздел 3. Основы безопасного поведения - 6 часов.**

## **Огонь – враг и друг человека.**

Полезное значение огня для человека. Правила противопожарной безопасности.

## **Пешеход и водитель.**

Правила безопасного поведения на дорогах для пешеходов, велосипедистов.

## **ВИЧ. СПИД.**

Понятия ВИЧ, СПИД. Опасность заражения ВИЧ. Пути заражения. Обследование.

## **Раздел 4. Основы медицинских знаний - 8 часов**

### **Первая помощь при кровотечениях и переломах.**

Виды ран. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.

### **Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и ожогах.**

Причины теплового и солнечного ударов. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Виды ожогов. Первая помощь при ожогах.

### **Инфекционные болезни.**

Вирусы. Вирусные заболевания, их опасность, профилактика (грипп, ОРЗ, ОРВИ, СПИД и другие).

Бактерии. Бактериальные заболевания, их опасность, профилактика.

Многообразие насекомых - переносчиков инфекций: мухи, тараканы, клещи, комар малярийный. Их опасность. Меры профилактики заболеваний.

### **Лекарственные растения. Лекарственные средства.**

Лекарственные и ядовитые растения. Знакомство с наиболее распространёнными растениями, их влиянием на функционирование организма и иммунитет человека. Лекарственные средства домашней аптечки.

## **Тематическое планирование внеурочной деятельности «Я за ЗОЖ» 6 класс**

№	Тема/раздел	Всего часов	Кол-во часов		Основные направления воспитательной деятельности
			теория	практика	
1	<i>Раздел 1. Введение</i>	1	1	1	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание

2	<b>Раздел 2 . Факторы укрепления здоровья человека</b>	20	18	1	<b>3. Духовно-нравственное воспитание</b> <b>4. Эстетическое воспитание</b> <b>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b> <b>6. Трудовое воспитание</b> <b>7. Экологическое воспитание</b> <b>8. Ценности научного познания</b>
3	<b>Раздел 3. Основы безопасного поведения</b>	6	5	1	
4	<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний</b>	8	7	1	
	<b>ИТОГО:</b>	35	31	4	

### Список литературы

#### Литература для обучающихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999 г.
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994 г.
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003 г.
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989 г.
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003 г.
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988 г.
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981 г.
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994 г.

#### Литература для педагога:

1. «Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство «Медицина» 1991 г.
2. «Справочник практического врача», Москва, издательский дом «Рипол классик» 2009 г.
3. Справочник фельдшера, Москва, «Эксли пресс» 2002 г.
4. Расту здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993 г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 г.
6. Профилактика и лечение гриппа. Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991 г.
- 7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995 г.
- 8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997 г.
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы» Кишинев 1991 г.