

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дальненская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Дальненская СОШ
Приказ от 30.08.2022 г. №43
_____ Е.Н.Фаустова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Будь здоров»

Уровень общего образования:

основное общее образование 6-8 класс

Количество часов:33

Учитель: Изотова. М. С.

Направление: спортивно-оздоровительное

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» направлена на формирование у обучающихся 6 класса здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья и 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**:

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 младших подростков, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

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 по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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 начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательные организации создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложную, многоуровневую систему, включающую в себя физиологический, психологический и социальный аспекты, поэтому образовательные организации призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, уменьшая негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» направлена на уменьшение влияния следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация лицеистов при переходе на другую ступень обучения. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и

здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначена для обучающихся 6-8 класса. Согласно учебного плана на изучение отводится 1 час в неделю.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса адекватна возрастным возможностям обучающихся 6-8 класса и предполагает использование следующих форм и методов проведения занятий:

- игры;
- беседы;
- просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением;
- тестирование и анкетирование;
- экскурсии;

При этом предполагается использовать следующие формы организации обучения и воспитания:

- индивидуальные;
- групповые;
- коллективные;
- индивидуально-групповые

Педагогические технологии:

- проектного обучения;
- организации исследовательской деятельности;
- проблемного обучения;
- кейс-стади
- развития критического мышления.
- личностно – ориентированное обучение

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров», 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.

Программа состоит из двух частей:

- «Здоровье – твоё главное богатство»: ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

«Ты и твоё здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за своё здоровье, гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, культура отдыха, духовное здоровье обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных тем программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала,

познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» - 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.
- ✓ Учить **высказывать** своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану или по совместно составленному.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы класса на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: **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 задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. **Коммуникативные УУД:**

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- 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 и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ биологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего

- поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
 - получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
 - знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
 - осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
 - уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
 - овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

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

Содержание курса внеурочной деятельности «Будь здоров».

Содержание программы представлено двумя крупными модулями:

- «Здоровье – твое главное богатство»: ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Ты и твоё здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, культура отдыха, духовное здоровье обучающихся

1.Введение. Что такое здоровье?

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. Общее строение организма человека, возрастные особенности. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Духовное здоровье человека как составляющая часть физического здоровья.

2.Здоровый образ жизни.

1. Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для организма подростка и организма близких людей. Вредные привычки: наркомания, алкоголизм, табакокурение и их формирование. Понятие рационального питания и его значение. Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня. Составление своего меню с учётом принципов рационального питания.

3. Движение – это жизнь.

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека. Составление режима дня. Роль физических упражнений, занятий спортом, двигательной активности на здоровье ребёнка и взрослого.

4. Закаливание и его значение в укреплении здоровья.

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

5. Санитария и гигиена как составляющие факторы здорового образа жизни.

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

6. Чтоб забыть про докторов – занимайся профилактикой заболеваний.

Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. Сформировать представление о профилактике и её значении в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомиться с основными путями распространения гриппа, ОРЗ и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний. Сформировать представление о правильной осанке. Профилактика сколиоза и плоскостопия, нарушений зрения и слуха.

7.Правила оказания доврачебной помощи.

Виды травм и первая медицинская помощь. Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления. Познакомить с видами кровотечений и способах их остановки.

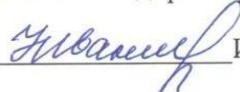
Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Введение. Что такое здоровье?		
1	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	1	7. 09
2	Строение тела человека - общий обзор.	1	14. 09
3	Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1	21. 09
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	28. 09
5	Духовное здоровье человека.	1	5. 10
	Здоровый образ жизни.		
6	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	12. 10
7	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем мы режим.	1	19. 10
8	Вредные привычки, причины их формирования.	1	2. 11
9	Курение и алкоголь, их вредное влияние на организм.	1	9. 11
10	Понятие рационального питания и его значение.	1	16. 11
11	Составляем свое меню с учётом принципов рационального питания.	1	23. 11
12	Правильное приготовление пищи. Кулинарные посиделки.	1	30. 11
	Движение – это жизнь.		
13	Физический труд - не роскошь, а необходимое условие развития организма	1	7. 12
14	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1	14. 12
15	Роль физических упражнений. Значение системности физических занятий	1	21. 12
16	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	11. 01
17	Игра «Я и здоровый образ жизни»	1	18. 01
	Закаливание и его значение в		

	укреплении здоровья.		
18	Понятие закаливания и его роль. Системность закаливания.	1	25. 01
19	Виды закаливания.	1	1. 02
20	Акция «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	1	8. 02
21	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	15. 02
	Санитария и гигиена как составляющие факторы здорового образа жизни.		
22	Чистота – залог здоровья.	1	22. 02
23	В чистом теле - здоровый дух.	1	1. 03
24	Экология жилища человека.	1	15. 03
	Чтоб забыть про докторов – занимайся профилактикой заболеваний.		
25	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	22. 03
26	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1	5. 04
27	Инфекционные и паразитарные заболевания, профилактика.	1	12. 04
28	Простудные заболевания: ГРИПП и ОРЗ, их профилактика.	1	19. 04
29	Я и моя осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	1	26. 04
30	Защити свои глаза и уши.	1	3. 05
	Правила оказания доврачебной помощи.		
31	Домашняя аптечка. Кровотечения, их виды, медицинская помощь	1	10. 05
32	Оказание первой помощи при остановке сердца и дыхания.	1	17. 05
33	Итоговое занятие: «Всем, кто хочет быть здоров».	1	24. 05

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Иванча Е.С.