

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 6
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области


«Принято»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 6

Протокол № 1
от «27» августа 2020г.

«Проверено»

Заместитель директора
по УВР


А.С.Коровников
от «26» августа 2020г.

«Утверждено»

Директор ГБОУ СОШ № 6


Н.В.Самойлов
Приказ № 145-од
от «28» августа 2020г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

Направление: спортивно - оздоровительное
Название: «Азбука здоровья»
Класс: 8 класс
на 2020-2021 учебный год

Учитель: Китайская Александра Николаевна

Количество часов в год 34 ч
В неделю 1 ч

г. Жигулёвск

2020 г.

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2006 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а следовательно и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Цель: выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Практические задачи данного проекта программы можно определить следующим образом:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- организация содержательного досуга.

Учебно-воспитательные задачи проекта программы следующие:

- сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости детей
2. Формирование здорового образа жизни в семье.

3. Развитие экологической культуры.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.
2. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.
3. Исследование проявления формирующегося нравственно-волевого характера подростков; при этом выявление базовых качества личности, проявляющиеся в основных сферах отношений подростков.
4. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».

Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий.

Личностные УУД:

- Самоопределение.
- Смислообразование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, 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)

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).

Виды деятельности: организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск газет, памяток, спортивные соревнования, беседы, исследования.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем ведения «Дневника здоровья».

Планируемые результаты реализации программы кружка ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

- 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.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь

- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Содержание программы.

- I. Раздел 1. : «Быть здоровым - здорово»**
- II. Раздел 2. : «Вредные и полезные привычки»**
- III. Раздел 3. : « Питание и здоровье»**
- IV. Раздел 4. «Моя безопасность в моих руках»**
- V. Раздел 5. «Движение – это жизнь»**

Тематическое планирование по внеурочной деятельности на тему «Азбука здоровья» 8 класс 1 н\ч

№ п\п	Тема занятий	Кол. часов	Основное содержание	Достижение результатов
Раздел 1. «Быть здоровым – здорово» - 10 часов				
1.	Вводное занятие. Сущность понятия «Здоровье»	1	Воспитание сознательного отношения к собственному здоровью с использованием доступных способов его укрепления.	Формирование знаний о ЗОЖ.
2.	Футбол на стадионе	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих ребят во время игры.
3.	Что «хорошо», а что «плохо» для здоровья	1	Воспитание потребности в заботливом и внимательном отношении к своему здоровью. Расширение кругозора.	Развитие мышления и речи в ходе беседы.
4.	Подвижные игры на стадионе.	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Умение соблюдать правила игры.
5.	Режим дня	1	Раскрытие понятия «Режим дня – основа здорового образа жизни».	Воспитание силы воли, самостоятельности в ходе ежедневного выполнения режимных моментов.
6.	Значение гигиенических процедур для здоровья.	1	Формирование потребности вести ЗОЖ.	Отработка навыков по выполнению гигиенических процедур в процессе ежедневного выполнения режимных моментов.
7.	Волейбол (спортзал)	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Умение соблюдать правила игры.
8.	Уход за своими вещами и внешним видом.	1	Формирование потребности вести ЗОЖ. Отработка навыков по самообслуживанию.	Привитие аккуратности, самостоятельности.

9.	Привычки (вредные и полезные)	1	Формирование потребности вести ЗОЖ. Расширение кругозора.	Развитие мышления и речи в ходе беседы.
10.	Настроение, взаимоотношения.	1	Раскрытие представления о различных чувствах и их проявлениях в поведении и в отношениях с окружающими людьми. Расширение кругозора.	Развитие мышления и речи в ходе беседы.
Раздел 2. «Вредные и полезные привычки» - 7 часов				
11.	Влияние привычек на ЗОЖ.	1	Формирование потребности вести ЗОЖ. Способствовать овладению воспитанниками, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни.	Развитие мышления и речи в ходе беседы. Привитие навыков ответственного поведения, снижающего вероятность приобщения к вредным привычкам.
12.	Вредные привычки, влияние на детский организм.	1	Формирование потребности вести ЗОЖ. Знакомство с путями избавления от вредных привычек.	Понимание того, что человек, ведущий ЗОЖ более успешный.
13.	Игры в спортзале.	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Воспитание культуры поведения во время игры.
14.	Виды давления и формы отказа от приобщения к вредным привычкам (беседа)	1	Познакомить учащихся с ситуациями, в которых отказ – единственный способ ответственного поведения. Знакомство подростков с формами и правилами отказа от вредных привычек.	Коррекция межличностных отношений.
15.	Правонарушения	1	Дать понять о правонарушениях. Показать роль самооценки в отказе от вредных привычек.	Воспитывать чувство ответственности за свои поступки и действия.
16.	Соревнования по шашкам.	1	Развитие мышления в ходе игры. Сплочение детского коллектива.	Воспитание культуры поведения во время игры.
17.	Привычки, укрепляющие здоровье	1	Развитие мышления, коммуникативных функций. Формирование представлений о привычках, укрепляющих здоровье.	Воспитывать привычку стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья.
Раздел 3. «Питание и здоровье» - 4 часа				

18.	О роли правильного питания.	1	Формирование представления о полноценном и здоровом питании. Дать представление о заболеваниях, связанных с неправильным питанием.	Привитие знаний и навыков правильно питаться.
19.	Культура питания	1	Формировать представление о культуре питания. Познакомить с основными принципами рационального питания.	Знать главное правило- соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.
20.	О влиянии настроения и красиво накрытого стола на аппетит.	1	Привитие эстетических навыков в процессе накрытия на стол и принятия пищи.	Воспитание потребности в ЗОЖ. Знать правила поведения за столом и следить за осанкой во время принятия пищи.
21.	Игры в спортзале.	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Воспитание культуры поведения во время игры.
Раздел 4. «Моя безопасность в моих руках» - 8 часов				
22.	Заболевания. Факторы, влияющие на здоровье.	1	Формировать потребности в ЗОЖ. Развитие мышления в ходе беседы. Дать представления о факторах, влияющих на здоровье детей.	Формирование навыков по соблюдению здоровья.
23.	Волейбол в спортзале.	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Воспитание культуры поведения во время игры.
24.	Представление о безопасном поведении дома и на улице.	1	Воспитывать чувство ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих людей. Дать представление о возможных опасностях.	Формирование навыков по соблюдению ППБ, ПТБ, ПДД в экстремальных ситуациях.
25.	Что такое насилие; как его избежать.	1	Дать понятие, что такое насилие. Воспитывать чувство ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих людей. Дать представление о возможных опасностях.	Формирование навыков по соблюдению ППБ, ПТБ, ПДД в экстремальных ситуациях.
26.	Игры на стадионе.	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Воспитание культуры поведения во время игры.
27.	Правила поведения на	1	Воспитывать чувство ответственности за	Формирование навыков по соблюдению

	дорогах, вблизи водоемов (посезонно).		свою жизнь и жизнь окружающих людей. Дать представление о возможных опасностях. Повторить правила поведения.	ППБ, ПТБ, ПДД в экстремальных ситуациях.
28.	Действия во время пожара.	1	Воспитывать чувство ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих людей. Дать представление о возможных опасностях. Повторить ППБ.	Формирование навыков по соблюдению ППБ, ПТБ, ПДД в экстремальных ситуациях.
29.	Игры на стадионе.	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Воспитание культуры поведения во время игры.
Раздел 5. «Движение – это жизнь» - 5 часов				
30.	О роли двигательной активности и повышении работоспособности.	1	Воспитание потребности в заботливом и внимательном отношении к своему здоровью, в снятии напряжения и усталости. Расширение кругозора.	Формирование потребности в ЗОЖ.
31.	Игры на стадионе.	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Воспитание культуры поведения во время игры.
32.	Культурно-оздоровительное мероприятие.	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Воспитание культуры поведения во время игры.
33.	Игры на стадионе.	1	Развитие двигательной активности. Сплочение детского коллектива.	Воспитание культуры поведения во время игры.
34.	Итоговый урок.	1	Закрепление пройденного материала. Беседа.	
	Итого: 34 часа			