

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Дурновцева



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
\_\_\_\_\_ А.В.Рогожников  
Приказ от 28.02.19г. № 111/1

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по общекультурному направлению**

**«Здоровым - быть модно»  
для 7 классов  
на 2019-2020 учебный год**

**Пояснительная записка**

Необходимость реализации образовательного курса «Здоровым - быть модно» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Также необходима профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и новых потенциально опасных психоактивных веществ, наркомании, алкоголизма и таксикомании.

Анализ демографической структуры населения России показывает, что дети до 18 лет составляют почти треть населения. 70% учащихся общеобразовательных школ большую часть дня проводят в школе. Именно это время совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к

самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками 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.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

-Закон Пермского края «О профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и новых потенциально опасных психоактивных веществ, наркомании, алкоголизма и таксикомании на территории Пермского края» № 837-128 от 10.03.2000 г.;

- Закон Пермского края «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию» №844 от 31.10.2011 г.;

- Приказ Министерства образования и науки Пермского края «Об организации профилактической работы в образовательных организациях Пермского края» № СЭД-26-01-06-784 от 23.08.2018г.;

- Приказ Министерства образования и науки Пермского края «О внесении изменений в приказ Министерства образования Пермского края № СЭД-26-01-06-784 от 23.08.2018г «Об организации профилактической работы в образовательных организациях Пермского края» № СЭД-26-01-06-1120 от 10.12.2018г..

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся 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 личностноориентированный 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.

**Цели курса: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.**

Цели конкретизированы следующими задачами:

**Формирование:**

представлений о: факторах, оказывающих влияющие 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.

**В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровым – быть модно»**

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 учащихся 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 учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **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.

### **Содержание программы**

Программа каждого года обучения 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.

Программа «Здоровым — быть модно» 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

### **Формы работы:**

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.).

### Методы:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)

Проблемный

Частично-поисковый

Объяснительно-иллюстративный

### Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Календарно-тематическое планирование

кружка «Здоровым – быть модно» 7 класс

| № п/п | Тема                                                 | Дата  |
|-------|------------------------------------------------------|-------|
| 1     | Умеем ли мы правильно питаться?                      | 09.09 |
| 2     | Основные пищевые вещества, их значение для здоровья. | 16.09 |
| 3     | Продукты, опасные для здоровья.                      | 23.09 |

|       |                                                                                                 |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 4     | Режим питания.                                                                                  | 30.09 |
| 5     | Правила поведения за столом.                                                                    | 07.10 |
| 6     | Представление об основных пищевых веществах, их значениях для здоровья.                         | 14.10 |
| 7     | Где чистота, там здоровье!                                                                      | 21.10 |
| 8     | Болезни, передаваемые через пищу.                                                               | 28.10 |
| 9     | Элементы жизни.                                                                                 | 11.11 |
| 10    | Телевидение ваш друг?                                                                           | 18.11 |
| 11    | Интернет в нашей жизни.                                                                         | 25.11 |
| 12    | Гаджеты и их влияние на наше здоровье.                                                          | 02.12 |
| 13    | Мир моих увлечений.                                                                             | 16.12 |
| 14    | На вкус и цвет товарищи есть?                                                                   | 13.01 |
| 15    | О друзьях и дружбе.                                                                             | 20.01 |
| 16    | Шалость или проступок.                                                                          | 27.01 |
| 17    | Совесьть – это категория нравственная.                                                          | 03.02 |
| 18    | Уголовная ответственность.                                                                      | 17.02 |
| 19    | Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.                                             | 24.02 |
| 20    | Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.                                              | 02.03 |
| 21    | Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.                                                | 16.03 |
| 22    | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.                  | 23.03 |
| 23    | Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.                                 | 30.03 |
| 24    | Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.                                                 | 06.04 |
| 25    | Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)                                            | 13.04 |
| 26    | «О вреде Энергетических напитков, пива, колы», «Спайсы, насвай и другие современные наркотики», | 20.04 |
| 27    | «Зависимости и волевая сфера. Как сказать «нет».                                                | 27.04 |
| 28    | «Правовая ответственность подростка»,                                                           | 04.05 |
| 29    | «Ответственность несовершеннолетнего за употребление психоактивных веществ»;                    | 11.05 |
| 30    | Как закаляться. Обтирание и обливание.                                                          | 18.05 |
| 31,32 | Моё здоровье – в моих руках.                                                                    | 25.05 |
| 33,34 | Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.                               | 28.05 |

**Выпускник седьмого класса должен:**

Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.

Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.

Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.

Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.

Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.

Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

Автор программы внеурочной деятельности Старостина И.В.