

МАОУ СОШ № 67
с углублённым изучением отдельных предметов

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности
«Культура здоровья»
(спортивно-оздоровительное направление)

Уровень образования: основное общее образование

Стандарт: ФГОС

Нормативный срок обучения: 5 лет

Класс: 5 –9 классы

2019 г

Пояснительная записка

Предлагаемая программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 67 с углубленным изучением отдельных предметов.

Нормативно-правовая основа:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Указы Президента Российской Федерации;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
4. Постановления, распоряжения и нормативные акты Правительства Российской Федерации, Свердловской области, муниципального образования «город Екатеринбург»;
5. Устав МАОУ СОШ № 67 с углубленным изучением отдельных предметов;
6. Локальные акты МАОУ СОШ № 67 с углубленным изучением отдельных предметов

Данная программа предназначена для внеурочной работы с обучающимися 5-9 классов основной общеобразовательной школы (исходя из желания обучающихся и социального заказа их законных представителей). Программа рассчитана 60 часов (12 час в год). Срок реализации программы - 5 лет.

Основное назначение курса

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Настоящая программа создает условия для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни как нормы полноценного существования человека в обществе, социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Программа способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности. Такой вид внеклассной деятельности обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Цели курса внеурочной деятельности «Культура здоровья»

- сформировать у обучающихся представление о здоровье как определённом состоянии организма; сложном, многомерном феномене, отражающем различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязь и взаимодействие с окружающим миром.

- расширить представление обучающихся о здоровье представлением о том, что оно включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности: стремление к совершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром;

- мотивировать здоровьесберегающую деятельность обучающихся, её прагматический характер («я забочусь о здоровье, чтобы ничего не болело, чтобы добиться успеха, благополучия и т. д.») заменить альтруистическим («заботясь о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг»).

Основные воспитательные задачи, которые призван решать данный курс внеурочной деятельности:

- сформировать у обучающихся представление о детях с различными нарушениями не как об изгоях, а как о людях с особыми нуждами; научить детей с ОВЗ за счёт собственных сил достигать желаемого.

- сформировать у обучающихся личную ответственность за собственное здоровье.

- осуществлять профилактику поведенческих рисков – формировать у подростков представления как о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, так и о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, независимости, не связанных с рисками и направленных на укрепление собственного здоровья (занятие популярными видами спорта, умение ухаживать за своим телом и пр.);

- помочь обучающимся научиться принимать здоровый образ жизни не потому, что это «правильно», «объективно полезно», с точки зрения взрослого, а потому, что сможет увидеть подтверждение его важности в системе актуальных для него идей и нормативов: идеи свободы самовыражения, социального успеха, демонстрации своей независимости и т. д.

- информировать подростков о негативных последствиях несоблюдения тех ли иных правил здорового образа жизни;

- научить детей, как нужно себя вести, чтобы реализовать свои желания и потребности, объяснить, чем может помочь им соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

Формы организации работы

Проектная деятельность

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности подростков: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения. Роль педагога при реализации такого рода мероприятий носит совещательный, а не руководящий характер.

Данная программа предусматривает такие варианты проектной деятельности, как:

- *исследовательские*, где подросткам предлагается проанализировать результаты экспериментов или провести свой собственный эксперимент.

- *творческие*, где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими подростками.

Дискуссионные формы

Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения. При выборе темы необходимо учитывать как актуальные интересы детей (обсуждать можно только то, что привлекает внимание), так и имеющийся у них опыт, готовность обсуждать предложенную тему. Основное правило при проведении дискуссии - нет неправильных мнений, любое мнение имеет право на существование (если оно обосновано). Дискуссии не используются как самостоятельная форма работы, а являются составным компонентом большинства из форм.

Игры

Игровые формы работы позволяют заинтересовать подростков, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными. Большинство игровых форм, используемых в пособии, носят соревновательный характер (Викторины, Кулинарная эстафета, игра «Кулинарные посиделки», Спортивный квест).

Мини-лекции

Мини-лекция является составной частью большинства предлагаемых форм работы. Основная цель проведения мини-лекции - представить подросткам необходимый для выполнения последующего задания объём информации.

Продолжительность мини-лекции - не более 7 минут. Её содержание должно включать не более 3-4 основных тезисов. При этом каждый из тезисов следует подкреплять конкретным примером.

Планируемые результаты

Личностными результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнение;

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;

- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;
- умение применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

Достижение ценностных ориентиров, лежащих в основе программы «Культура здоровья», определяется воспитательными результатами, которые оцениваются по трём уровням.

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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс (12 часов)

Тема 1: Эстафета здоровья - спортивное мероприятие.

Тема 2: Профилактика простудных заболеваний. Составляем правила здорового образа жизни.

Тема 3. Исследование «Почему нужен завтрак».

Тема 4. Понятие о рациональном питании. Особенности питания детей и подростков. Болезни, связанные с неправильным питанием

Тема 5. Режим «труд-отдых» и здоровье. Биоритмы у организмов. Понятие «режим дня»

Тема 6. Азбука правильного питания. «Кулинарные посиделки»

Тема 7. Единый день профилактики - с 1 по 9 апреля - «Твое здоровье - твой выбор» (пропаганда здорового образа жизни);

Тема 8. Единый день профилактики - с 26 по 31 мая - «Дыши свободно» (профилактика табакокурения).

Тема 9. Гигиенические правила поведения в лесу, на водоеме, в туристической поездке

Тема 10. Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»)

Тема 11. Виды травм и первая доврачебная помощь

Тема 12. Болезни «грязных рук».

6 класс (12 часов).

Тема 1. Нужно ли соблюдать режим дня? Оптимальный режим для 1 и 2 смены.

Тема 2. Азбука правильного питания.

Тема 3. Профилактика простудных заболеваний. Составляем правила здорового образа жизни.

Тема 4. Воздух и здоровье. Состав воздуха. Дыхание организмов. Проблема гипоксии. Значение тренировок для укрепления органов дыхания. Заболевания органов дыхания, и их профилактика.

Тема 5. «У природы нет плохой погоды». Заболевания, связанные с простудой. Способы закаливания организма. Дискуссия «Что значит «правильно одеться»?».

Тема 6. Белки, жиры, углеводы - как найти баланс.

Тема 7. Игры народов мира. Спортивный квест.

Тема 8. Единый день профилактики - с 1 по 9 апреля - «Твое здоровье - твой выбор» (пропаганда здорового образа жизни);

Тема 9. Единый день профилактики - с 26 по 31 мая - «Дыши свободно» (профилактика табакокурения).

Тема 10. Виды травм и первая доврачебная помощь

Тема 11. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Тема 12. Ты – покупатель. Потребительская культура.

7 класс (12 часов).

Тема 1. Здоровое питание. Витамины.

Тема 2. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?

Тема 3. Полезная и «вредная» еда.

Тема 4. История косметики и ее применение.

Тема 5. Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников

Тема 6. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.

Тема 7. Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.

Тема 8. Секреты хорошего настроения.

Тема 9. Единый день профилактики - с 1 по 9 апреля - «Твое здоровье - твой выбор» (пропаганда здорового образа жизни);

Тема 10. Единый день профилактики - с 26 по 31 мая - «Дыши свободно» (профилактика табакокурения).

Тема 11. Виды травм и первая доврачебная помощь

Тема 12. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

8 класс (12 часов).

Тема 1. Режим дня. Сон – лучшее лекарство. Секреты хорошего настроения.

Тема 2. Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.

Тема 3. Здоровое питание. Витамины. Полезная и «вредная» еда. Пищевые добавки.

Тема 4. Кто кого, или подросток в мире вредных привычек.

Тема 5. Проблема урбанизации; ее связь с депрессивным и стрессовым состоянием человека. Проблема хронической усталости и недосыпания.

Тема 6. Гаджеты - за и против или в меру? Польза и вред.

Тема 7. Виды травм и первая доврачебная помощь

Тема 8. Единый день профилактики - с 1 по 9 апреля - «Твое здоровье - твой выбор» (пропаганда здорового образа жизни);

Тема 9. Единый день профилактики - с 26 по 31 мая - «Дыши свободно» (профилактика табакокурения).

Тема 10. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Тема 11. Кухни разных народов. Традиции и обычаи питания в разных странах.

Тема 12. Продукты разные нужны, продукты разные важны.

9 класс (12 часов).

Тема 1. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Тема 2. Исследование «Сколько стоит твое здоровье?»

Тема 3. «За жизнь в ответе» (профилактика ВИЧ-инфекции и других социально обусловленных заболеваний среди несовершеннолетних) - с 1 по 10 декабря;

Тема 4. Единый день профилактики - с 1 по 9 апреля - «Твое здоровье - твой выбор» (пропаганда здорового образа жизни);

Тема 5. Единый день профилактики - с 26 по 31 мая - «Дыши свободно» (профилактика табакокурения).

Тема 6. Воспитание здорового человека (цели и методы)

Тема 7. Психологические основы здоровья. Психическое благополучие и здоровье.

Тема 8. Переутомление и стресс: физиологическая сущность и методы выхода

Тема 9. Виды травм и первая доврачебная помощь

Тема 10. Проблема лишнего веса в современном обществе и как её избежать.

Тема 11. Быстрая еда. Чем вреден фастфуд.

Тема 12. Опасные деликатесы. Пищевые добавки: учимся читать этикетки.

Оценка результатов образовательной деятельности

Контроль проводится в игровой форме (конкурсы, постановки, игры, решение кроссвордов и ребусов), посредством выполнения творческих заданий, презентаций и последующей рефлексии. Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце реализации программы в виде педагогического наблюдения, выставки работ, презентации проектов.

Материально-техническое обеспечение курса:

компьютер;
МФУ (принтер, сканер, копир);
проектор.

Литература для учителя:

1. Образовательной программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2012 г.
2. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
3. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.
4. 3.Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании: Наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович.-2-е изд. стереотипич. - М.: Центр «Планетариум», 2000. - 96 с.
5. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие / В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2004 . - 76 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
8. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2004. - 207 с.
9. **В 8. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.**