

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей гуманитарного  
цикла протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.  
Руководитель ШМО  
Чистякова С. В.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по ВР  
Климова Т.М.  
/  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Обоянская СОШ №3»  
Д.И. Дмитриева  
Приказ № 166  
от «31» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**Спортивно – оздоровительного направления**  
**« Быть здоровым – здорово»**

Составитель: Афанасьева Ольга Михайловна  
Воспитатель ГПД

### **Тема 1.** *Что такое здоровье? (1 час)*

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

### **Тема 2.** *«Наша школа» (4 часа)*

«Здоровый образ жизни и мое здоровье» . Что нужно знать о личной гигиене? Занятия физкультурой Их влияния на занятия школьника. Мой внешний вид – залог здоровья.

### **Тема 3.** *“Здоровое питание” (5 часов)*

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Здоровое питание. Дневной рацион школьника. Полезные и вредные продукты. Витамины.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

### **Тема 4.** *Бережем здоровье (8 часов)*

Что должно быть в домашней аптечке? «Мы за здоровый образ жизни» Как вести себя, когда что-то болит? Как защититься от простуды и гриппа. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как избежать искривления позвоночника. «Как сохранить улыбку красивой

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

### **Тема 5.** *Я в школе и дома. (4 часа)*

«Режим дня мы друзья». Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий. Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. Шалости и травмы.

### **Тема 6.** *Вредные привычки. (8 часов)*

Почему некоторые привычки называются вредными? Что мы знаем о курение. Зависимость. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Наркотик. Почему вредным привычкам ты скажешь нет? « Мы за здоровый образ жизни»

**Тема 7. Будьте здоровы!. (4часа)**

Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Интересное в мире здоровья. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

**Тема 8. Итоговое занятие «Путь к здоровью». (1час)**

### **Планируемые результаты:**

Курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе

вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Путешествие по тропе здоровья».

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое 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.

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

- 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 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).

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

### **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.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ :**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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.

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

### **Методы работы:**

- лекции;
- беседы;

- диспуты;
- ролевые и деловые игры;
- практические работы;
- праздники.

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год.

Количество часов: 68 часов.

Программа рассчитана на обучающихся 6 класса.

Количество учащихся составляет 9 человек.

### **Оборудование и кадровое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Здоровый образ жизни» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- подборка видеофрагментов;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по валеолог

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема курса	Дата проведения
<b>1</b>	<b>Введение. Что такое здоровье?</b>	09.09
<b>2</b>	<b>«Наша школа»</b>	16.09
	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”	23.09
	Что нужно знать о личной гигиене?	30.09
	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	07.10
	Мой внешний вид –залог здоровья	14.10
<b>3</b>	<b>Здоровое питание</b>	
	Секреты правильного питания	21.10
	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	28.10
	Здоровое питание. Дневной рацион школьника	11.11
	Полезные и вредные продукты. Витамины	18.11
	Витамины	25.11
<b>4</b>	<b>Бережем здоровье</b>	
	Что должно быть в домашней аптечке?	02.12
	“Мы за здоровый образ жизни”	09.12
	Как вести себя, когда что-то болит?	16.12
	Как защититься от простуды и гриппа.	23.12
	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	13.01
	Как избежать искривления позвоночника	20.01
	Как сохранить улыбку красивой.	27.01

	«Как сохранить и укрепить зрение»	03.02
<b>5</b>	<b>Я в школе и дома</b>	
	“Режиму дня мы друзья”	10.02
	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий.	17.02
	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.	03.03
	Шалости и травмы	10.03
<b>6</b>	<b>Вредные привычки</b>	
	Почему некоторые привычки называются вредными?	17.03
	Что мы знаем о курении.	24.03
	Зависимость.	07.04
	Алкоголь.	14.04
	Алкоголь – ошибка.	21.04
	Наркотик.	28.04
	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	05.05
	«Мы за здоровый образ жизни»	12.05
<b>7</b>	<b>Будьте здоровы!</b>	
	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	19.05
	Интересное в мире здоровья.	26.05
	Будем делать хорошо и не будем плохо	
	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	26.05
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие «Путь к здоровью»</b>	
<b>ИТОГО: 68 ч</b>		

Прошито, пронумеровано, скреплено подписью и

печатью 10 (десять) листов

Дир'ктор школы Дмитриева Л.Д.

