

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

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей гуманитарного цикла
Протокол № 1
Руководитель ШМО
Чистякова /С.В. Чистякова/

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

УТВЕРЖДАЮ
Директору МБОУ
«Обоянская СОШ №3»
Думриева /Л.Д. Думриева/
Приказ № 165
от «31» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Название Мы за здоровый образ жизни

Направление спортивно-оздоровительное

Составитель: Москалева Татьяна Владимировна
учитель географии

г. Обоянь
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» предназначен для работы с учащимися в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья. Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения. Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование культуры поведения и овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Мы за здоровый образ жизни», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Содержание программы

Раздел 1. Я и моя безопасность (4 ч.)

Безопасная дорога из дома в школу и из школы домой. Безопасное поведение в школе. Безопасное поведение на прогулке. Безопасное поведение с незнакомыми людьми на улице.

Раздел 2. Я и мир вокруг меня (12 ч.)

Мы все похожие и разные. Толерантность. Для чего люди общаются? Правила общения со взрослыми. Разговор по телефону. Красота внешняя и внутренняя. Характер человека. Мои эмоции. Учусь держать себя «в руках». Мужская сила. Драться или не драться? Наказание. Настроение в школе. Поведение в школе. Ответственное поведение. Обман. Неправда - ложь в пословицах и поговорках. Мои вредные привычки. Как их побороть.

Раздел 3. Я и здоровое питание (10 ч.)

Что и как правильно есть? Режим питания. Как питались на РУСИ. Кухни разных народов. На вкус и цвет товарищей нет. Где и как готовят пищу. Как правильно сервировать стол и вести себя за столом. Еда живая и мёртвая. Удивительные превращения пирожка. Витаминные продукты. Продукты разные нужны. Полноценное питание. Ты-покупатель в продуктовом магазине.

Раздел 4. Опасные ситуации техногенного характера (6 ч.)

Причины возникновения пожара. Правила, помогающие предотвратить пожар. Правила безопасного поведения при возникновении пожара дома. Что делать, если пожар вас застиг в общественном месте. Что делать, если на человеке загорелась одежда. Первая помощь при ожогах. Правила и меры безопасного поведения при использовании пиротехники.

Раздел 5. Безопасность дома (2 ч.)

Безопасное использование электроприборов. Правила тушения загоревшегося электроприбора. Лекарства и средства бытовой химии, как источники возможной опасности. Один дома. Звонок в дверь. Звонок по телефону. Что делать?

Раздел 6. Я и моё здоровье (24 ч.)

Я и моё здоровье. Как сберечь здоровье? Гигиена. Режим дня. Правила здорового образа жизни. Как сделать сон полезным. Глаза. Как сберечь зрение. Компьютер без вреда для здоровья. Чтобы ушки слышали. Как сберечь слух. Нос. Чтоб дышалось легко. Как сберечь обоняние. Здоровые зубы-здоровью любви. Голова. Кто тобой управляет. Скелет. Осанка. Движение-это жизнь. Укрепление мышц. Кожа. Кожные заболевания. Закаливание организма. Иммунитет. Простудные заболевания. Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка.

Раздел 7. Безопасность в чрезвычайных ситуациях (2 ч.)

Причины наводнений. Меры защиты человека. Безопасное поведение во время землетрясения. Безопасное поведение во время урагана, смерча. Службы экстренной помощи.

Раздел 8. Безопасность на водоёмах (4 ч.)

Правила безопасного поведения на воде в летний период. Спасательные средства. Первая помощь утопающему. Правила и меры безопасности на водоёмах в осеннее - зимний период. Правила и меры безопасности на водоёмах в весеннее – зимний период.

Раздел 9. Безопасность на природе (4 ч.)

Безопасное поведение на отдыхе на природе. Опасные ситуации на природе: дождь, гроза, ураган. Меры безопасности. Опасные растения, грибы, ягоды. Меры безопасности и первая помощь. Опасные животные и насекомые. Меры предосторожности и первая помощь. Викторина «Сам себе я помогу-я здоровье сберегу»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п урока	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
Раздел 1. Я и моя безопасность (4 ч.)				
1.	Безопасное поведение с незнакомыми людьми на улице.	2	08.09	
2.	Безопасное поведение на прогулке.	2	15.09	
Раздел 2. Я и мир вокруг меня (12 ч.)				
3.	Мы все похожие и разные. Толерантность.	2	22.09	
4.	Красота внешняя и внутренняя.	2	29.09	
5.	Характер человека.	2	06.10	
6.	Ответственное поведение.	2	13.10	
7.	Мои вредные привычки. Как их побороть.	2	20.10	
8.	Настроение в школе. Поведение в школе.	2		
Раздел 3. Я и здоровое питание (10 ч.)				
9.	Что и как правильно есть? Режим питания.	2	27.10	
10.	Еда живая и мёртвая.	2	10.11	
11.	Витаминные продукты.	2	17.11	
12.	Продукты разные нужны. Полноценное питание.	2	24.11	
13.	Как питались на РУСИ. Кухни разных народов.	2	01.12	
Раздел 4. Опасные ситуации техногенного характера (6 ч.)				
14.	Причины возникновения пожара. Правила, помогающие предотвратить пожар.	2	08.12	
15.	Что делать, если на человеке загорелась одежда. Первая помощь при ожогах.	2	15.12	
16.	Правила и меры безопасного поведения при использовании пиротехники.	2	22.12	
Раздел 5. Безопасность дома (2 ч.)				
17.	Безопасное использование электроприборов. Правила тушения загоревшегося электроприбора.	2	12.01	
Раздел 6. Я и моё здоровье (24 ч.)				
18.	Я и моё здоровье. Как сберечь здоровье? Гигиена.	2	19.01	
19.	Режим дня. Правила здорового образа жизни.	2	26.01	
20.	Как сделать сон полезным.	2	02.02	

21.	Глаза. Как сберечь зрение.	2	09.02	
22.	Компьютер без вреда для здоровья.	2	16.02	
23.	Движение-это жизнь. Укрепление мышц.	2	02.03	
24.	Скелет. Осанка.	2	09.03	
25.	Кожа. Кожные заболевания.	2	16.03	
26.	Закаливание организма.	2	23.03	
27.	Иммунитет.	2	06.04	
28.	Простудные заболевания.	2	13.04	
29.	Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка.	2	20.04	
Раздел 7. Безопасность в чрезвычайных ситуациях (2 ч.)				
30.	Безопасное поведение во время урагана, наводнений и землетрясений. Службы экстренной помощи.	2	27.04	
Раздел 8. Безопасность на водоёмах (4 ч.)				
31.	Правила безопасного поведения на воде в летний период. Спасательные средства. Первая помощь утопающему.	2	04.05	
32.	Правила и меры безопасности на водоёмах в весеннее – зимний период.	2	11.05	
Раздел 9. Безопасность на природе (4 ч.)				
33.	Безопасное поведение на отдыхе на природе.	2	18.05	
34.	Опасные ситуации на природе: дождь, гроза, ураган. Меры безопасности.	2	25.05	

печатью 8 (восемь) лист

Директор школы Ды Дмитриева Л.Д.