



" Школа № 178" городского округа Самара

рассмотрено
на заседании МО
участием руководителей
школ № 1 от
« 30 » августа 2021 г.
Председатель МО
 /Рахманова Е.Ю.

Проверено
« 30 » августа 2021 г.
Зам. директора по УВР
 /Мелекесцева О.П.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
для обучающихся 5В класса**

форма организации: клуб
направление: общекультурное
срок реализации: 1 год

ответственный: Учитель Сушицкая Вера Александровна

1. Пояснительная записка

«Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство».
Франсуа Вольтер

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана для обучающихся 5 класса МБОУ Школы № 178 г.о.Самара на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования;

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников, а именно детей, есть актуальная педагогическая задача. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельных внеклассных мероприятий, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса. В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Современная школа находится в процессе поиска новых моделей обучения, предусматривающих разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей.

На основании актуальности формирования культуры здоровья у участников образовательного процесса разработана программа внеурочной деятельности для учащихся 5-го класса «Школа здоровья». Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников. Программа «Школа здоровья» основывается на обще-дидактических и специфических принципах обучения школьников.

Основные принципы программы:

1. Сознательность и активность – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. Индивидуальная доступность – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.
3. Систематичность и последовательность – непрерывность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. Психологическая комфортность – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культуры – постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами воспитательной работы.

Цель программы:

Цель изучения программы «Школа здоровья» -способствовать формированию активной жизненной позиции по вопросам укрепления и сохранения своего здоровья.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни;

- формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- профилактика вредных привычек.

2. Общая характеристика программы «Школа здоровья»

Программа внеурочной программы «Школа здоровья » составлена для учащихся 5 классов. Реализация программы осуществляется на дополнительных занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет через активную деятельность познавать себя.

Основополагающими принципами построения программы «Школа здоровья» являются:

- доступность;
- практико-ориентированность;
- метапредметность.

Основные направления:

Данная программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью. В связи с чем, выделены следующие направления деятельности в рамках программы:

1) *Диагностическое направление.*

2) *Коррекционное направление.*

Цель: формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

3) *Профилактическое направление.*

Цель: формирование у учащихся знаний, навыков и отношений, необходимых для принятия информированных решений для отказа от употребления табакокурения.

4) *Просветительское направление.*

5) *Нравственно-правовое направление.*

Цель: формирование нравственной культуры личности, опыта общественного поведения.

б) Физкультурно-оздоровительное направление.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

3. Описание места учебного «Школа здоровья» в учебном плане

Программа «Школа здоровья» рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

Направленность: социально - психологическая.

Возраст учащихся: 11-12 лет.

Сроки реализации: 1 год.

Методы и приемы, используемые при изучении программы:

1. Активные методы обучения:

- ролевые игры;
- деловые игры;
- дискуссии;
- ток-шоу;
- анализ проблемных ситуаций;

2. Когнитивные методы.

3. Репродуктивные методы.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Содержание программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» предоставляет широкие возможности для изучения факторов здоровья человека, для формирования ценности ведения здорового образа жизни.

Новизна программы в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются активные формы обучения, которые помогают эффективней усвоить изучаемый материал.

4. Содержание программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» (34 часа)

Главная особенность пятиклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности.

5. Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Содержание программы Учебно-тематический план курса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теор.	прак.
1	Что такое ЗОЖ?	1	
2	Режим дня	1	
3	Сон и здоровье	1	
4	Рациональное питание – залог здоровья	1	
5	Витамины – наши друзья	1	
6	Витамины и здоровье		1
7	Гигиена	1	
8	Болезни грязных рук		1
9	Активный образ жизни	1	
10	Правила поведения на льду	1	

11	Эти вредные привычки	1	
12	Суд над сигаретой		1
13	Культура здоровья рождается в семье (как в семье поддерживается и укрепляется здоровье)		1
14	Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ!»		1
15	Просмотр фильма о вреде табакокурения		1
16	«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»		1
17	Человек и медицина	1	
18	Физкультминутки и гимнастика		1
19	Закаливание в домашних условиях	1	
20	Солнечные ванны	1	
21	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний.	1	
22	Профилактика гриппа и ОРВИ.	1	
23	Лекарственная аптека	1	
24	Безопасное поведение	1	
25	Безопасное поведение		1
26	Безопасное поведение на железной дороге	1	
27	Безопасное поведение на дороге	1	
28	Травматизм и его профилактика	1	
29	Экология и человек	1	
30	Экология и человек		1

31	Компьютер: друг или враг?		1
32	Телевизор и здоровье		1
33	Здоровье и эмоции	1	
34	Здоровье и эмоции		1
ИТОГО		21	13

7. Требования и результаты к уровню подготовки учащихся

Должны знать и уметь после освоения программы:

- свой режим, значение режима дня для здоровья;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- правила безопасного поведения;
- правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности;
- механизмы и способы поддержания здоровья;
- состояние своего здоровья, уметь следить за ним;
- стремиться к физическому совершенству;
- уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- вести здоровый образ жизни;
- отличать полезные привычки от вредных.

8. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Школа здоровья»

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» заключается в том, что полученные знания о здоровье, здоровом образе жизни дети смогут применить в жизни.

Реализация программы также позволит привлечь как можно больше молодежи и общественности к здоровому образу жизни. Программа обеспечит формирование в подростковой среде ценностно-смыслового единства по отношению к асоциальному образу жизни и организацию социальной среды ребенка, обеспечивающей его безопасность.

В рамках данной программы планируется получить **следующий результат**:

1. Все участники программы получают необходимые знания по профилактике вредных привычек и основах здорового образа жизни.
2. Данная программа даст возможность обучающимся получить базовые знания в области самозащиты от вредных привычек.
3. Укрепление общего соматического, психического здоровья детей и подростков.
4. Обучающиеся получают знания в области валеологии, необходимые им для дальнейшей жизни.
5. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.