

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 46 с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

**Рекомендована к использованию**

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 46

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.2021 № 5

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ от 31.08.2021 № 146

Директор ГБОУ школы № 46

Приморского района Санкт-Петербурга

М.Н. Эйдемиллер



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Если хочешь быть здоров»**

(спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 7 классов,

34 часа в год, 1 час в неделю

Составитель:  
Круглова Ольга Владимировна  
учитель английского языка,  
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург

2021 г.

## Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Если хочешь быть здоров» 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.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка обучающегося 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 обучающимися 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» для 7 класса составлена в соответствии с требованиями:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2010г № 1241, от 22 августа 2011г №2357)
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ».

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный 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 влияющих 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 обучающихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Программа «Если хочешь быть здоров» 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».

Продолжительность освоения программы — 1 год (34 ч), 1 час в неделю.

Возраст обучающихся— 7 класс.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

1. 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 курса в внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа 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.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности (Если хочешь быть здоров)

7 класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Умеем ли мы правильно питаться?	1	1	
2	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.	1	0,5	0,5
3	Традиции питания в разных странах.	1	1	
4	Национальные кухни разных народов.	1	1	
5	Пищевые риски. Биодобавки.	1	1	
6	Продукты, опасные для здоровья.	1		1
7	Правила хранения продуктов и готовых блюд.	1	1	
8	Режим питания.	1	1	
9	Правила поведения за столом.	1		1
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1	1	
11	Где чистота, там здоровье!	1	1	
12	Болезни, передаваемые через пищу.	1	1	
13	Элементы жизни.	1	1	
14	Телевидение ваш друг?	1	1	
15	Интернет в нашей жизни.	1	1	
16	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1	1	
17	Мир моих увлечений.	1		1
18	На вкус и цвет товарищи есть?	1	1	
19	О друзьях и дружбе.	1	1	
20	Шалость или проступок.	1		1
21	Совість – это категория нравственная.	1	1	
22	Уголовная ответственность.	1	1	
23	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1	1	
24	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1		1
25	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1		1
26	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1	1	1
27	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1	1	
28	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1	1	
29	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1	1	
30	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1		1
31,32	Моё здоровье – в моих руках.	2	2	
33, 34	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей. Подведение итогов. Обобщающее занятие.	2	2	

Календарно-тематическое планирование курса

№ п/п	Тем		Кол-во часов
-------	-----	--	--------------

		Формы внеурочной деятельности	По плану	По факту
1	Вводное занятие. Умеем ли мы правильно питаться?	Лекция-беседа		
2	Основные пищевые вещества, их значение для здоровья.	Лекция-беседа, практическое занятие		
3	Традиции питания в разных странах.	Рассказ		
4	Национальные кухни разных народов.	Видеолекция		
5	Пищевые риски. Биодобавки.	Лекция-беседа		
6	Продукты, опасные для здоровья.	Практическое занятие		
7	Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Лекция-беседа		
8	Режим питания.	Лекция-беседа		
9	Правила поведения за столом.	Практическое занятие		
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Видеолекция		
11	Где чистота, там здоровье!	Беседа		
12	Болезни, передаваемые через пищу.	Видеолекция		
13	Элементы жизни.	Лекция-беседа		
14	Телевидение ваш друг?	Беседа		
15	Интернет в нашей жизни.	Лекция-беседа		
16	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	Лекция-беседа		
17	Мир моих увлечений.	Творческое занятие		
18	На вкус и цвет товарищи есть?	Лекция-беседа		
19	О друзьях и дружбе.	Беседа		
20	Шалость или проступок.	Практическое занятие		
21	Совість – это категория нравственная.	Беседа		
22	Уголовная ответственность.	Лекция		
23	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	Видеолекция		
24	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	Практическое занятие		
25	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	Практическое занятие		
26	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	Практическое занятие		
27	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	Лекция		
28	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	Видеолекция		
29	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Беседа		

30	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Практическое занятие		
31,32	Моё здоровье –в моих руках.	Видеолекция		
33, 34	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей. Подведение итогов. Обобщающее занятие.	Беседа		