

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка
муниципального района Алексеевский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании **ПРОВЕРЕНО.**

кафедры « Воспитание_»

Рекомендуется к утверждению

Протокол №1 от _____

Руководитель кафедры:

_____/_____/

Заместитель директора

ВР _____

Кулакова И.А.

Дата: _____

УТВЕРЖДАЮ.

по Директор _____ Е.А.

Чередникова

Приказ №272-од от 29.08.2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
воспитательный проект «Будь, здоров!»

Направление: духовно-нравственное

для учащихся 7 классов

срок реализации: 1 год

общее количество часов: 34 часа

Составители:

Должность: учитель

Лукьянова Дарья Александровна

Рабочая программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Будь, здоров !» предназначена для учащихся 7 класса и составлена в соответствии со следующими документами:

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
3. Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования Минпросвещения России от 05.07.2022г. № ТВ- 1290\03
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

Личностные, метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия,
- умение действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок,
- умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм
- способность ставить цель и достигать ее, умение пояснять свою цель,
- умение осуществлять планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности,
- умение ставить вопрос к наблюдаемым явлениям, отыскивать их причины, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме,

умение взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать происходящие события,

умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях,

умение позитивно относиться к своему здоровью,

умение применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

Владение навыками оказания первой медицинской помощи, элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения,

Планируемые результаты освоения курса:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о принятых в обществе нормах отношения к здоровью, к культуре, к людям других поколений и социальным группам; о традициях, о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска и нахождения информации в справочной литературе.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру.

3. Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Содержание курса внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»

Тема 1. Вот мы снова в школе (4 часа).

Здоровье и здоровый образ жизни. Три группы определений слова «здоровье» Что необходимо делать, чтобы сохранить или не разрушить свое здоровье.

Правила личной гигиены. Оптимальное сочетание физического и умственного труда.

Правильное питание. Закаливания и занятия физкультурой. Правильное чередование труда и активного отдыха. Полноценный здоровый сон.

Физическая активность и здоровье. Виды физической активности. Сущность здоровья. Участники Паралимпийских игр.

Как познать себя. Собственная индивидуальность. Я-концепция: реальная и идеальная.

Тема 2. Питание и здоровье (6 часов)

«Природа – источник здоровья». Полноценное питание, солнце, воздух, вода, труд и отдых. Воздушные ванны, аутогенные тренировки на природе, загар.

Питание -необходимое условие для жизни человека. Строение органов пищеварения человека. Разнообразие продуктов питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.

Витамины и минеральные вещества. Полезные продукты. Овощи. Фрукты.

Здоровая пища для всей семьи. Что разрушает здоровье, что укрепляет. «МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЁМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ.». Заповеди правильного питания.

Секреты здорового питания. Рацион питания. Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Игра «Кулинарная эстафета».

Тема 3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)

Домашняя аптечка. Комплектование домашней аптечки.

Береги зрение смолоду. Значение зрения. Строение глаза. Причины нарушения зрения. Первая помощь при повреждении глаза. Гигиена зрения. Тренировка зрения.

Сотовый телефон – плюсы и минусы. Контроль. Полезные функции. Безопасность. Повод для общения. Интернет. Ответственность. Ограничения для реального общения. Зависимость. Вред здоровью.

Отдых для здоровья. Активный отдых. Пикник. Отдых на море. Рыбалка. Прогулка в лесу. Активные игры на свежем воздухе.

Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 4. Я в школе и дома (4 часа)

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»

Делу время, потехе час. Правильное распределение своего времени. Определение времени без часов.

Мой внешний вид – залог здоровья. Значение слова «неряха». Назначение одежды и обуви. Кто аккуратен, тот людям приятен.

Что такое дружба? Как дружить в школе? Понятие «дружба». Что важно для дружбы. Взаимопонимание. Взаимопомощь.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов (6 часов)

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. История возникновения спорта. Виды спорта.

Почему нужно чистить зубы. Зачем нужны зубы и как они устроены. Что такое кариес. История ухода за зубами. Правила ухода за зубами. Какую пасту лучше использовать.

«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект

Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусы. Творческий проект «Советы Хозяюшки»

«Мы не дружим с сухомяткой». Понятие «сухомятка», её отрицательное воздействие на организм человека. Формула правильного питания.

Лекарственные растения – наши помощники. История применения лекарственных растений. Виды и польза.

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (5 часов)

Вредные привычки и их профилактика. Понятие «вредная привычка». Курение. Позитивные изменения при отказе от курения. Алкоголь. Причины алкоголизма и его последствия. Профилактика подросткового алкоголизма. Наркомания.

Я и опасность. Электрические приборы. Отравление. Аллергия. «Невидимая и неслышимая опасность».

«Мы и улица». ПДД. Правила поведения на железной дороге, в общественных местах.

Мир моих увлечений. Коллекционирование. Настольные игры. Рукоделие. Чтение. Спорт. Компьютерные игры.

Школа и моё настроение. Влияние собственного настроения на окружающих. Как поднять себе настроение.

Тема 7: Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

Опасности летом. Травматизм. Обезвоживание организма. Перегрев. Укусы насекомых. Кишечные инфекции. Опасные растения. «Не зная броду, не суйся в воду». Водоёмы. Надувные игрушки для плавания.

«Пишем книгу рекордов». Книга рекордов Гиннесса. Как достичь выдающихся успехов.

«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект

Литература

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. / М.: Владос, 2004/
3. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
4. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
5. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
6. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.: ВАКО, 2008/
8. Классные часы на темы этикета. 5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
9. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Сроки
	Тема 1. Вот мы снова в школе (4 часа)	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	
2.	Правила личной гигиены	
3.	Физическая активность и здоровье	
4.	Как познать себя	
	Тема 2. Питание и здоровье (6 часов)	
1.	«Природа – источник здоровья»	
2.	Питание -необходимое условие для жизни человека	

3.	Витамины и минеральные вещества	
4.	Здоровая пища для всей семьи	
5.	Секреты здорового питания. Рацион питания	
6.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
Тема 3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)		
1.	Домашняя аптечка	
2.	Береги зрение смолоду	
3.	Сотовый телефон – плюсы и минусы	
4.	Отдых для здоровья	
5.	Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»	
Тема 4. Я в школе и дома (4 часа)		
1.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»	
2.	Делу время, потехе час.	
3.	Мой внешний вид – залог здоровья	
4.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	
Тема 5. Чтоб забыть про докторов (6 часов)		
1.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
2.	Почему нужно чистить зубы	
3.	«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект	
4.	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусности. Творческий проект «Советы Хозяюшки»	
5.	«Мы не дружим с сухомыткой»	
6.	Лекарственные растения – наши помощники	
Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (5 часов)		
1.	Вредные привычки и их профилактика	
2.	Я и опасность.	
3.	«Мы и улица»	
4.	Мир моих увлечений	
5.	Школа и моё настроение	
Тема 7: Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)		
1.	Опасности летом	
2.	«Не зная броду, не суйся в воду»	
3.	«Пишем книгу рекордов»	
4.	«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект	

