

Приложение
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Агинская
средняя общеобразовательная школа № 2»,
утвержденной приказом № 71-Д от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
для учащихся 8 класса
срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Пояснительная записка.

1. Нормативно-правовые документы.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Основной общеобразовательной программой основного общего образования, утверждённой приказом № 71-Д от 31.08.2020 г.

2. Цель:

развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, сохранение и укрепление психологического и физиологического здоровья, актуализация общекультурных ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- **формирование** актуального для подростков информационного поля в сфере сохранения и укрепления психологического и физического здоровья; расширение представлений обучающихся о самих себе, своих способностях и склонностях, внутренних резервах здоровьесбережения ;
- **развитие** навыков целеполагания и планирования, мотивов саморазвития, личностного роста, умения соотносить личностные ресурсы с требованиями к здоровому образу жизни;
- актуализация желания быть здоровым, ответственного отношения к выбору здорового образа жизни, как альтернативе вредным привычкам подросткового возраста.
- навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации)

3. Характеристика и содержание курса

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки, но весьма существенным фактором «детского нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, например вредные привычки, которые придают детям мнимое чувство взрослости.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста, чтобы к подростковому возрасту, сформировалась мода быть здоровым и личности, понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здорового образа жизни обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования школы.

Курс состоит из четырёх разделов (модулей), которые соответствуют направлениям программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительное, общекультурное, общеинтеллектуальное, духовно-нравственное:

1. **Физкультура и здоровье - 7 часов.**
2. **Культура питания - 9 часов.**
3. **Познай самого себя-9 часов.**
4. **Секреты общения -9 часов.**

Раздел (модуль)	Содержание	Количество часов
Физическая культура и здоровье	Физическая активность и здоровье. Движение- это жизнь. Гиподинамия и её последствия. Технология совершенствования себя: с чего начать? Закаляйся, если хочешь быть здоров. Подвижные игры на улице и дома. День здоровья: презентация оптимального комплекса упражнений.	7 часов
Культура питания	Культура питания разных народов. Исторический аспект. Питание и здоровье. Традиции питания и здоровье: вчера , сегодня, завтра. Полезная и «вредная» еда. Витамины. Белки. Жиры. Углеводы. Консервированная пища. Пищевые	9 часов

	добавки. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – возможно для всех? Диеты и их последствия. Питание и кожа.	
Познай самого себя	Индивидуальность личности. Самопознание личности. Стремление к самосовершенствованию. «Я-концепция» в структуре личности Мотивация достижения. Уровень притязаний. Способности. Интеллектуальные способности и креативность. Темперамент. Характер. Тип характера. Психологический портрет.	9 часов
Секреты общения	Общение. Виды общения. Твоё окружение: «Скажи мне, кто твой друг» «За компанию...» Подростковая среда. Ты и опасность. Зависимости и борьба с ними. Эмоции и чувства. Когда эмоции переполняют... Стили управления конфликтом Самопрезентация личности: «Здоровье сегодня- успех завтра».	9 часов

4. Место предмета в учебном плане школы.

Курс реализуется во внеурочное время в течение учебного года, 1 час в неделю в объёме 34 часа.

5. Планируемые результаты освоения программы курса на уровне основного общего образования

Предполагаемые результаты:

- Предполагается, что к завершению курса учащиеся будут: адекватно оценивать себя, свои ресурсы, возможности, дефициты;
- Овладеют основами построения перспективы собственного будущего, основанного на здоровом образе жизни;
- Научатся ориентироваться в многообразии мнений, будут готовы осуществить выбор здорового образа жизни, исходя из уникальности своего внутреннего мира, применять полученные

знания в проектировании жизненного пути в условиях конкуренции современного мира.

- В ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор здорового образа жизни, при поддержке других участников группы.

Личностные результаты:

- и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного поведения в поликультурном мире; готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие ценностей здорового образа жизни, как поликультурной ценности;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности

1. Метапредметные результаты:

Личностные:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями ЗОЖ;
- самоопределение (адекватное самовосприятие, осознанный выбор);
- использовать приёмы самосовершенствования в учебной, трудовой и других видах деятельности;
- смыслообразование (познавательная мотивация, осознание необходимости учиться);
- анализировать информацию о ЗОЖ, применять в реальных жизненных ситуациях, знания, полученные на занятиях.

Регулятивные:

- постановка своей образовательной цели, планирование дальнейшего индивидуального образовательного маршрута, деятельность в соответствии со своим планом здорового образа жизни,

контроль и оценка своей деятельности, соотнесение жизненных планов во временной перспективе.

Познавательные:

- поиск информации, структурирование информации, осмысленное чтение, формирование понятий, анализ информации, сравнение, классификация, формулирование проблем.

Коммуникативные:

- сотрудничество в группе, участие в диалоге, дискуссии, точное выражение своих мыслей, толерантное отношение к иному мнению одноклассников.

Оценка достижений и промежуточная аттестация учащихся происходит: по итогам групповой рефлексии и по результатам психологического тестирования. Результаты прохождения промежуточной аттестации по специальному курсу не оцениваются отметкой, используется система оценивания «зачёт-незачёт».

По завершению курса, учащиеся получают возможность смоделировать индивидуальный путь профессионального и личностного самоопределения.

5. Тематическое планирование

№п /п	Наименование тем курса	К ол-во часов	Реализация целевого приоритета воспитания
I модуль	Физическая культура и здоровье	7 часов	1.2.3.4.5.6.7. 8.9.10.
1	Физическая активность и здоровье.	1	1.2.6.8.8.10
2	Движение- это жизнь.	1	2.3.6
3	Гиподинамия и её последствия.	1	1.7.8.9.10
4	Технология совершенствования себя: с чего начать?	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	1.2.6.8.8.10
6	Подвижные игры на улице и дома.	1	
7	День здоровья: презентация оптимального комплекса упражнений.	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
II модуль	Культура питания	9 часов	1.2.3.4.5.6.7. 8.9.10.
1	Культура питания разных народов. Исторический аспект.	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
2	Питание и здоровье.	1	2.3.6
3	Традиции питания и здоровье: вчера, сегодня, завтра.	1	1.7.8.9.10

4	Полезная и «вредная» еда.	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
5	Витамины. Белки. Жиры. Углеводы.	1	1.2.6.8.8.10
6	Консервированная пища. Пищевые добавки.	1	2.3.6
7	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – возможно для всех?	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
8	Диеты и их последствия.	1	2.3.6
9	Питание и кожа.	1	1.7.8.9.10
III модуль	Познай самого себя	9 часов	2.3.6
1	Индивидуальность личности.	1	1.7.8.9.10
2	Самопознание личности. Стремление к самосовершенствованию.	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
3	«Я-концепция» в структуре личности	1	1.2.6.8.8.10
4	Мотивация достижения. Уровень притязаний.	1	3.4.5.7.8.9.1 0
5	Способности.	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
6	Интеллектуальные способности и креативность.	1	1.2.3.4.5.6.7. 8.9.10.
7	Темперамент.	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
8	Характер. Тип характера.	1	2.3.6
9	Психологический портрет.	1	1.7.8.9.10
IV модуль	Секреты общения	9 часов	1.2.3.4.5.6.7. 8.9.10.
1	Общение. Виды общения.	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
2	Твоё окружение: «Скажи мне, кто твой друг»	1	2.3.6
3	«За компанию...» Подростковая среда.	1	1.7.8.9.10
4	Ты и опасность.	1	2.3.6
5	Зависимости и борьба с ними.	1	1.7.8.9.10
6	Эмоции и чувства.	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
7	Когда эмоции переполняют...	1	1.2.6.8.8.10
8	Стили управления конфликтом	1	3.4.5.7.8.9.1 0
9	Самопрезентация личности: «Здоровье сегодня- успех завтра».	1	3.4.5.7.8.9.1 0.
	Итого	34 часа	

Тематическое планирование по курсу «Здорово быть здоровым» составлено с учётом следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:	
1	к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья
2	к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогам его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне
3	к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать
4	к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека
5	к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье
6	к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
7	к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение
8	к здоровью как залогам долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир
9	к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества
10	к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее

Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса

1. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания.
3. Суслов В.Н. Этикет. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы ”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для школьников” - Москва., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенберг Р. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992