МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16 имени Альберта Лиханова» города КИРОВА

 Утверждаю

 директор школы

С.Е. Фофанова

 Согласовано

 заместитель директора по ВР

В.А. Вологжанина

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Здоровым быть здорово»**

*(формирование культуры здоровья)*

**(спортивно-оздоровительное направление)**

5-11 классы

2023г.

**Пояснительная записка**

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья, питания и безопасного образа жизни обучающихся. Она способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

 Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

 В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровье сберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

 Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

  Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

 **Цели и задачи программы**

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***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;
1. ***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.

Цели и задачи данной программы внеурочной деятельности соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «СОШ №16».

 **Описание места программы в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» предназначена для обучающихся 5-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Содержание программы.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» состоит из 7 модулей:

* « Питание»
* «Физическая активность»
* «Режим дня»
* «Эффективная организация учебной деятельности»
* «Профилактика раннего наркотизма»
* «Гигиена»
* «Взаимодействие с окружающими»

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения модулей опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - 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 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 уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

 ***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

 Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

**Формы проведения занятия и виды деятельности:**

**-** игры, беседы, тесты и анкетирование, Круглые столы, экскурсии, Дни здоровья, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности

**Формы оценки.**

            В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в школе разработана система оценки, ориентированная на выявление и оценку образовательных достижений учащихся с целью итоговой оценки подготовки выпускников на ступени основного общего образования.

*Особенностями системы оценки являются:*

* комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
* использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
* оценка успешности освоения содержания отдельных учебных предметов на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
* оценка динамики образовательных достижений обучающихся;
* сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
* использование персонифицированных процедур  итоговой оценки и аттестации обучающихся и не персонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;
* уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментария и представлению их;
* использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
* использование наряду со стандартизированными письменными или устными работами  таких форм и методов оценки, как проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ, самооценка, наблюдения и др.;

***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

Низкий уровень: удовлетворительное владение информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

 **Результаты реализации внеурочной деятельности и способы определения результативности.**

Результаты необходимо описать на трех уровнях: личностные, метапредметные и предметные.

Ожидаемый личностный результат должен соответствовать целям внеурочной деятельности.

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности включают в себя:

•специфические знания, умения и навыки по изготовлению некоторого продукта (открытию социально-культурного знания);

•опыт самостоятельной деятельности обучающихся по изготовлению специфического продукта (проектирование изменений социально-культурного знания);

•опыт презентации индивидуального продукта.

  Классификация результатов внеурочной деятельности:

* Первый уровень результатов - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
* Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.
* Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой.

Ожидаемые результаты реализации программы.

     Увеличение числа детей, охваченных организованным  досугом; воспитание уважительного отношения к родному дому, к школе, городу; воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни; формирование  чувства гражданственности и патриотизма, правовой культуры, осознанного отношения к профессиональному самоопределению; развитие социальной культуры учащихся через систему ученического самоуправления и реализация, в конечном счете, основной цели программы – достижение учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирование в них принимаемой обществом системы ценностей.

    Проблема  использования свободного времени подрастающего поколения в целях всестороннего воспитания и развития всегда были насущными для общества. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время. Таким образом, внеурочная деятельность младших школьников должна быть направлена на их культурно-творческую деятельность и духовно- нравственный потенциал, высокий уровень самосознания, дисциплины, способности сделать правильный нравственный выбор.

   В школе созданы условия для внеурочной деятельности обучающихся и организации дополнительного образования. Вся система работы школы по данному направлению призвана предоставить возможность:

- свободного выбора детьми программ, объединений, которые близки им по природе, отвечают их внутренним потребностям;

- помогают удовлетворить образовательные запросы, почувствовать себя успешным, реализовать и развить свои таланты, способности.

- стать активным в решении жизненных и социальных проблем, уметь нести ответственность за свой выбор;

- быть активным гражданином своей страны, способным любить и беречь природу, занимающим активную жизненную позицию в борьбе за сохранение мира на Земле, понимающим и принимающим экологическую культуру.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» обучающиеся должны знать:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* 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;
* соблюдать 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.

уметь:

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № |  Тема занятия |
|
| 1 |  Питание – необходимое условие для жизни человека.  |
| 2 | Золотые правила питания.  |
| 3 | Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием  |
| 4 | Пищевые добавки в нашей жизни  |
| 5 | Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана  |
| 6 | Творческий проект «Классный завтрак».  |
| 7 | История игр.  |
| 8 | Игры народов мира. |
| 9 | Спортивный квест.  |
| 10 | Эстафета здоровья.  |
| 11 | Исследовательский проект «Движение и здоровье».  |
| 12 | Сон – лучшее лекарство.  |
| 13 | Неправильный режим дня и его последствия  |
| 14 | Режим дня в разное время года  |
| 15 |  Секреты хорошего настроения.  |
| 16 | Творческое задание «Планируем день».  |
| 17 | Правила успешной учёбы. |
| 18 | Виды памяти. |
| 19 | Приёмы эффективного запоминания (игры на внимание) |
| 20 | Приёмы эффективного запоминания. (игры на скорость) |
| 21 | Приёмы эффективного запоминания (игры на ловкость) |
| 22 | Сколько стоит капля никотина? |
| 23 | Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам» |
| 24 | Пишем книгу рекордов. |
| 25 | Кто отвечает за здоровье? |
| 26 | От чего зависит работоспособность? (упражнения на выносливость) |
| 27 | От чего зависит работоспособность? (упражнения на выносливость) |
| 28 | Умею ли я дружить? (обучение навыкам сотрудничества в подвижной игре) |
| 29 | Умею ли я дружить? (обучение навыкам сотрудничества в подвижной игре) |
| 30 | Умею ли я дружить? (обучение навыкам сотрудничества в подвижной игре) |
| 31 | Умею ли я дружить? (обучение навыкам сотрудничества в подвижной игре) |
| 32 | Умею ли я дружить? (обучение навыкам сотрудничества в подвижной игре) |
| 33 | Можно ли избежать конфликта? (обучение бесконфликтному поведению в спортивной игре) |
| 34 | Можно ли избежать конфликта? (обучение бесконфликтному поведению в спортивной игре) |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-11 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № |  Тема занятия |
|
| 1 | День спорта. |
| 2 | День спорта. |
| 3 | Внимание, дети! |
| 4 | Внимание, дети! |
| 5 | День солидарности в борьбе с терроризмом «Антитеррористическая безопасность» (тренировка) |
| 6 | День солидарности в борьбе с терроризмом «Антитеррористическая безопасность» (тренировка) |
| 7 | Правила поведения в городе. |
| 8 | Правила поведения в городе. |
| 9 | Секреты здоровья. |
| 10 | Секреты здоровья. |
| 11 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. |
| 12 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. |
| 13 | Безопасное поведение в быту. |
| 14 | Безопасное поведение в быту. |
| 15 | Мы выбираем жизнь. |
| 16 | Мы выбираем жизнь. |
| 17 | Профилактика детского травматизма |
| 18 | Профилактика детского травматизма |
| 19 | Игра «Формула здоровья». |
| 20 | Игра «Формула здоровья». |
| 21 | Всероссийская антинаркотическая акция |
| 22 | Всероссийская антинаркотическая акция |
| 23 | Беседа по профилактике курения курительных смесей, злоупотребления наркотических и психотропных веществ. |
| 24 | Беседа по профилактике курения курительных смесей, злоупотребления наркотических и психотропных веществ. |
| 25 | Спортивные соревнования между 8-ми классами |
| 26 | Спортивные соревнования между 8-ми классами |
| 27 | Личная гигиена. |
| 28 | Личная гигиена. |
| 29 | Правила пожарной безопасности (тренировка) |
| 30 | Правила пожарной безопасности (тренировка) |
| 31 | Равнение на олимпийцев (спортивные игры) |
| 32 | Равнение на олимпийцев (спортивные игры) |
| 33 | Равнение на олимпийцев (спортивные игры) |
| 34 | Равнение на олимпийцев (спортивные игры) |

**Учебно-методическое обеспечение реализации программы**

1. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7/8классы/- М. «Просвещение». 2013.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
7. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.