

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

ООА Волгодонского района

МБОУ Семенкинская ООШ

РАССМОТРЕНО

Отв. за УВР

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ляшик Н. В

Кравченко И. В

Протокол № 1 от «27» 08.
2024 г.

Протокол № 1 от «28» 08.
2024 г.

Приказ № 79 от «30» 08.
2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

оздоровительное направление

«Здоровым быть здорово»

для обучающихся 1-4 классов

х. Семенкин 2023-2024 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план. Календарный учебный график	9
III. Содержание программы.....	12
IV. Методическое обеспечение.....	13
V. Диагностический инструментарий	14
VI. Список литературы	15
VII. Приложения.....	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа кружка является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

За последние годы в МБОУ Семенкинская ООШ накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья обучающихся в основной школе. На основании мониторинга можно констатировать, что каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Это повышает актуальность введения данной Программы.

Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, учителей, классных руководителей.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная **Вид программы:** модифицированная

Для реализации программы сформирована группа учащихся 5-9 классов. В этой группе обучаются дети 11-16 лет. У детей этого возраста хорошо развита память, произвольное внимание, наглядно-образное мышление, зарождается понятийное мышление на базе жизненного опыта, неподкреплённое научными данными, развиваются познавательные и коммуникативные умения и навыки. В социальном плане свойственны высокая самооценка (часто адекватная), стремление к самоутверждению (зачастую через негативные поступки), культ силы в дружбе, критическое отношение к взрослым. Это период формирования групп, большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками.

Цели программы:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности

2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Основные задачи программы:

1. Образовательные задачи:

- Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
- Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

2. Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
- Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.

3. Развивающие задачи:

- Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
- Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

4. Оздоровительная:

- Формирование у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья через применение здоровьесберегающих технологий на занятиях;
- Создать условия для формирования у учащихся потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья;

Форма реализации программы: практика.

Предполагается, что учащиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

Виды деятельности: игровая, познавательная, художественное творчество, досугово-развлекательная.

Формы деятельности: сюжетно - ролевые игры, конкурсы; викторины; инсценировки; проблемно-ценностная дискуссия; праздники; профилактические занятия; □ акции; выставки; соревнования; распространение информации (размещение информации на сайте школы).

Данная образовательная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом образовательного процесса школы.

Программа адресована учащимся 5-9 классов и рассчитана на 33 часа в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА КРУЖКА

Личностные результаты освоения программы отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта

экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-

компетенции); развитием мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата
		всего	теор.	практ.	
I.	<i>Введение</i>	3 ч	1 ч	2 ч	
1/1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1ч	1ч		04.09
2/2	«Физическая активность и здоровье.»	1ч		1ч	11.09
3/3	«Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.»	1ч		1ч	18.09
II.	<i>Питание и здоровье</i>	5 ч.	4ч	1ч	
4/1	Питание необходимое условие для жизни человека	1ч	1ч		25.09
5/2	Здоровая пища для всей семьи	1ч	1ч		02.10
6/3	Секреты здорового питания.	1ч	1ч		09.10
7/4	Питание нашего времени	1ч	1ч		16.10
8/5	Выставка рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1ч		1ч	23.10
III.	<i>Мое здоровье в моих руках</i>	17ч	14ч	3ч	
9/1	«Мы за здоровый образ жизни».	1ч	1ч		06.11
10/2	Составление режима дня подростка.	1ч		1ч	13.11
11/3	«Сон и его значение для здоровья человека»	1ч	1ч		20.11
12/4	«Стресс»	1ч	1ч		27.11
13/5	1 декабря - День борьбы со СПИДом	1ч	1ч		04.12

14/6	«Профилактика вирусной инфекции»	1ч	1ч		11.12
15/7	Береги зрение смолоду.	1ч	1ч		18.12
16/8	«Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза»	1ч	0,5ч	0,5ч	25.12
17/9	«Активный ли я»	1ч	0,5ч	0,5ч	15.01
18/10	«Если хочешь быть здоров...»	1ч	1ч		22.01
19/11	«Зависимость-это...»	1ч	1ч		29.01
20/12	Какие бывают привычки	1ч	1ч		05.02
21/13	«Посеешь привычку – пожнёшь характер».	1ч	1ч		12.02
22/14	«Алкоголь – ошибка»	1ч	1ч		19.02
23/15	Что мы знаем о курении.	1ч	1ч		26.02
24/16	Наркомания – знак беды	1ч	1ч		05.03
25/17	Интеллектуальный конкурс «Выше, дальше, быстрее...»	1ч		1ч	12.03
IV.	<i>Я в школе и дома</i>	6 ч	5ч	1ч	
26/1	«Мой внешний вид – залог здоровья»	1ч	1ч		19.03
27/2	«Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания»	1ч	0.5ч	0,5ч	02.04
28/3	«Понятия «внимание», «работоспособность»»	1ч	1ч		09.04
29/4	«Шалости и травмы в школе и дома»	1ч	0,5ч	0,5ч	16.04

30/5	«Компьютер — друг или враг?»	1 ч	1 ч		23.04
31/6	«День здоровья»	1 ч	1 ч		30.05
V.	<i>Вот и стали мы на год взрослых</i>	3 ч	1ч	2ч	07.05
32/1	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	1 ч	0,5ч	0,5ч	14.05
33/2	Викторина «Наше здоровье»	1 ч		1ч	21.05
Итого		33ч	24ч	9ч	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Введение» (3ч)

Определение понятия «здоровье». Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Работа с научно популярной литературой; электронными ресурсами. Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.

Раздел 2. «Питание и здоровье» (5ч)

Как правильно питаться. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Фаст-фуд. Польза или вред? Творческая работа «Витамины - наши друзья и помощники».

Раздел 3. «Мое здоровье в моих руках» (17ч)

Правильная организация режима дня — залог здоровья. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна. Стресс-это...Стрессовые ситуации. СПИД-чума 21 века. Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Методы профилактики инфекции. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Раскрытие понятия «зависимость». Вред курения. Алкогольная зависимость. Детский, подростковый алкоголизм. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Раздел 4. «Я в школе и дома» (6ч)

Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление. Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Раздел 5. «Вот и стали мы на год взрослей» (3ч) Правила поведения на летних каникулах. Подведение итогов курса, закрепление и проверка усвоенных знаний.

IV. Методическое обеспечение

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г

V. Диагностический инструментарий

Для того чтобы оценить уровень становления здорового образа жизни у обучающихся, выраженный в таких его компонентах и показателях как:

- ценностно-смысловом (потребности в здоровом образе жизни);
- информационно-содержательном (знания о здоровом образе жизни);
- индивидуально-деятельностном (умения и навыки здоровьесберегающей деятельности)

Будет использован опросник – «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Приложение 1). Опросник был разработан на основе информации учебного пособия «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» М.Я. Виленского и учебника «Физическая культура студента» В.И. Ильинича, содержащих в себе общеизвестные принципы здорового образа жизни.

Опросник был разделен на три блока, состоящих из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/«не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании обще известных элементов здорового образа жизни, таких как: организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у обучающихся.

Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных респондентами баллов. Каждый вопрос анкеты дает возможность дифференцированного ответа и оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен» – 1 баллу и «нет» – 0 баллов.

VI. Список литературы

Литература для обучающихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999 г.
2. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003 г.
3. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи». Москва «Физкультура и спорт» 1988 г.
4. А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования» 1981 г.
5. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994 г.

Литература для педагога:

1. «Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство «Медицина» 1991 г.
2. «Справочник практического врача», Москва, издательский дом «Рипол классик» 2009 г.
3. Справочник фельдшера, Москва, «Эксли пресс» 2002 г.
4. Расту здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993 г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 г.
6. Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995 г.
7. Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997 г.
8. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы» Кишинев 1991 г

VII. Приложения

<i>Подумайте и ответьте</i>	Да	Нет	Не знаю/ не уверен
- Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?			
- Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?			
– Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием?			
– Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе и тп)?			
– Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?			
– Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?			
– Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?			
– Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?			
– Любите ли Вы учиться?			

<i>«Согласны ли Вы с тем, что...»</i>	Да	Нет	Не знаю/ не уверен
– Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?			
– Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?			
– Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?			
– Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?			
– При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?			
– Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?			
– Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6–8 часов в неделю)?			
– Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?			
– Одеваться нужно не по моде, а по погоде?			

<i>«Подумайте и ответьте»</i>	Да	Нет	Не знаю/ не уверен
– Планируете ли Вы заранее свою учебную/трудовую деятельность?			

– Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?			
– Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?			
– Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?			
– Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?			
– Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?			
– Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?			
– Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?			
– Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?			