

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
ГБОУ Школы № 496
Московского района Санкт-
Петербурга
Протокол от _____
2018 г. № _____

СОГЛАСОВАНО

Методическим
объединением учителей
средней школы ГБОУ
Школы № 496 Московского
района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ 2018г.№ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы №
496 _____ Козлова Н.А.
Приказ от _____ 2018г.
№ _____

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Я и мое здоровья»
для 5-8 классов
на 2018-2019 учебный год**

Количество часов по учебному плану: 34 часов
Срок реализации: 1 год (2018/2019 учебный год)
Авторы составители:
Степанова И.А.
Евченко Я.В., Аладьева А.С.
Городецкая О.О.

Санкт-Петербург
2018г.

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Я и мое здоровье» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья подрастающего поколения. В настоящее время растет число соматических заболеваний.

Школьный возраст совпадает с чрезвычайно напряженным периодом физиологического роста и развития, морфофункциональных перестроек, когда организм ребенка, подростка наиболее чувствителен к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. За последние 10 лет здоровье детей значительно ухудшилось: среди детей младших классов суммарная распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний увеличилась на 92%, а распространенность функциональных отклонений в сочетании с хроническими заболеваниями увеличилась на 76%. Дети последних лет имеют ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а число детей, имеющих недостаточный уровень развития школьнообусловленных функций, при поступлении в школу, выросло в 2 раза.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа способствует формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

В рабочей программе нашли отражение **цели и задачи** изучения основ здорового образа жизни на ступени основного общего образования:

- формирование личности, способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно;
- формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции;
- формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными;
- формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Положения о рабочей программе внеурочной деятельности ГБОУ школа № 496 Московского района Санкт-Петербурга.

В соответствии с Основной образовательной программой школы на 2018 – 2019 учебный год в 5 классе на работу по программе отводится 35 часов (из расчета 1 час в неделю).

Рабочая программа предполагает модульный принцип построения.

1 четверть – 8,5 часов. 2 четверть – 8,5 часов. 3 четверть – 8,5 часов. 4 четверть – 8,5 часов.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

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;

- навыков безопасного поведения в городе.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям для 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 учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье»

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 учащихся 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 учащиеся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку образовательных практик.

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе.

- 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.

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).

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 программы

Особенности программы заключается в модульном характере освоения материала. Каждая годовая программа состоит из 4-х модулей продолжительностью 8,5 часов. Каждый модуль подготовлен и проводится одним педагогом.

Содержание этих модулей 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.

Программа является научно-обоснованной, 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.

Программа «Я и мое здоровье» 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, подвижные 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 семинаров, проектов, дискуссий, мероприятий. 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:

- Проектный
- Частично-поисковый
- Исследовательский

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»;
- проведение оздоровительных занятий и мастер-классов, викторин для начальных классов школы.

Календарно-тематическое планирование кружка
«Я и мое здоровье» 5 класс

Модуль «Балтийские юнги» 8,5 часов.

Составитель: Степанова И.А.

| /п | Раздел, тема | Кол- вочасов | В том числе | |
|----|---|-----------------|-----------------------|------------------|
| | | | теоре тическ ие | практич еские |
| 1 | Понятие о здоровье. | 1 | 1 | |
| 2 | Движение- это жизнь! | 1 | | 1 |
| 3 | Антропометрические показатели. | 1 | | 1 |
| 4 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 1 | | 1 |

| | | | | |
|-------|---|-----|-----|---|
| 5 | Подготовка проекта «Юные, здоровые, смелые!» | 2 | | 2 |
| 6 | Проведение оздоровительного мероприятия в начальной школе | 2 | | 2 |
| 7 | Рефлексия | 0,5 | 0,5 | |
| Итого | | 8,5 | 1,5 | 7 |

Модуль «Подвижные игры» 8,5 часов.
Составитель: Евченко Я.В./Аладьева А.С.

| | Раздел, тема | Кол-вочасов | В том числе | |
|-------|---|-------------|---------------|--------------|
| | | | теоретические | практические |
| 1 | Вводное занятие, цель и задачи курса, ознакомление с формами проектной деятельности, выбор индивидуального (группового) проекта | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Работа над проектом «Спортивный квест» | 6 | 1 | 5 |
| 3 | Представление проектной работы | 1 | 0 | 1 |
| 4 | Итоговое занятие. Рефлексия | 0,5 | 0,5 | 0 |
| Итого | | 8,5 | 2,5 | 6 |

Модуль «Здоровье человека» 8,5 часов.
Составитель: Городецкая О.О.

| | Тема занятия | Кол-вочасов | В том числе | |
|--------------|---|-------------|---------------|--------------|
| | | | теоретические | практические |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | |
| 2 | Здоровье и я | 1 | | 1 |
| 3 | Что такое здоровье? | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Что такое здоровье? | 1 | | 1 |
| 5 | Игра – викторина «Вопросы о здоровье» | | | 1 |
| 6 | Оформление проекта | 1 | | 1 |
| 7 | Анализ результативности | | | 1 |
| 8 | Итоговое занятие «Мой путь к здоровью». | | | 1 |
| 9 | Рефлексия | 0,5 | | 0,5 |
| Итого | | 8,5 | 2 | 7,5 |

Модуль «Безопасность на дороге» 8,5 часов.
Составитель: Степанова И.А.

| | Раздел, тема | Кол-вочасов | В том числе | |
|-------|---|-------------|---------------|--------------|
| | | | теоретические | практические |
| 1 | Вводное занятие, цель и задачи курса. | 1 | 1 | |
| 2 | Изучение ПДД | 1 | | 1 |
| 3 | Основы оказания первой помощи | 1 | | 1 |
| 4 | Фигурное вождение велосипеда | 1 | | 1 |
| 5 | Проведение игровых занятий в начальной школе | 2 | | 2 |
| 6 | Подготовка к участию в соревнованиях и олимпиадах | 2 | | 2 |
| 7 | Итоговое занятие. Рефлексия | 0,5 | | 0,5 |
| Итого | | 8,5 | 1 | 7,5 |

**Тематическое планирование
Модуль «Балтийские юнги» 9 часов.**

| <i>№ п/п</i> | <i>Тема занятия</i> | <i>Форма занятия</i> |
|--------------|---|---|
| 1 | Понятие о здоровье. | |
| 2 | Движение- это жизнь! | Создание плаката |
| 3 | Антропометрические показатели. | Практическое занятие, измерение показателей осанки |
| 4 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | Разучивание упражнений дыхательной гимнастики |
| 5 | Подготовка проекта «Юные, здоровые, смелые!» | Планирование проекта, работа с источниками, подбор материалов |
| 6 | Подготовка проекта «Юные, здоровые, смелые!» | Создание творческого проектного продукта |
| 7 | Проведение оздоровительного мероприятия в начальной школе | Подготовка к проведению мероприятия, подбор заданий |
| 8 | Проведение оздоровительного мероприятия в начальной школе | Организация и проведение мероприятия в начальной школе |
| 9 | Рефлексия | Работа с Портфолио. Заполнение рефлексивных карт |

**Тематическое планирование
Модуль «Подвижные игры» 8,5 часов.**

| <i>№ п/п</i> | <i>Тема занятия</i> | <i>Форма занятия</i> |
|--------------|--|---|
| 1 | Вводное занятие | Ознакомление с формами проектной деятельности, выбор индивидуального (группового) проекта |
| 2 | Работа над проектом «Спортивный квест» | Изучение литературы и отбор фактического материала. |
| 3 | Работа над проектом «Спортивный квест» | Деление участников на группы в зависимости от сформировавшегося интереса, распределение социальных ролей. |
| 4 | Работа над проектом «Спортивный квест» | Разработка положения о соревновании; |
| 5 | Работа над проектом «Спортивный квест» | Разработка вопросов по станциям |
| 6 | Работа над проектом «Спортивный квест» | Проведение тренировочных занятий с классами |
| 7 | Работа над проектом «Спортивный квест» | |
| 8 | Представление проектной работы | |
| 9 | Рефлексия | Работа с Портфолио. Заполнение рефлексивных карт |

**Тематическое планирование
Модуль «Здоровье человека» 8,5 часов.**

| <i>№ п/п</i> | <i>Тема занятия</i> | <i>Форма занятия</i> |
|--------------|---------------------------------------|---|
| 1 | Вводное занятие | Мозговой штурм планирование |
| 2 | Здоровье и я | Разработка викторины для начальных классов |
| 3 | Что такое здоровье? | Подбор заданий. Оформление презентаций и викторины в целом. Репетиция |
| 4 | Что такое здоровье? | Создание речевок, синквейнов на тему здоровье |
| 5 | Игра – викторина «Вопросы о здоровье» | Проведение Игры - викторины |

| | | |
|---|---|--|
| 6 | Оформление проекта | Оформление разработки |
| 7 | Анализ результативности | Опрос участников, подведение итогов работы |
| 8 | Итоговое занятие «Мой путь к здоровью». | Работа с Портфолио |
| | Рефлексия | Заполнение рефлексивных карт |

**Тематическое планирование Модуль
«Безопасность на дороге» 8,5 часов.**

| <i>№ п/п</i> | <i>Тема занятия</i> | <i>Форма занятия</i> |
|------------------|---|---|
| 1 | Вводное занятие, цель и задачи курса. | |
| 2 | Изучение ПДД | |
| 3 | Основы оказания первой помощи | Знакомство с литературой по вопросам оказания первой помощи |
| 4 | Основы оказания первой помощи | Проведение мастер класса по оказанию первой помощи в младших классах |
| 5 | Фигурное вождение велосипеда | Практическое занятие, знакомство с техникой безопасности, правилами езды на велосипеде в городе |
| 6 | Проведение игровых занятий в начальной школе | Знакомство с правилами соревнований, выбор форм участия, распределение ролей в командах |
| 7 | Подготовка к участию в соревнованиях и олимпиадах | Тренировки, внутригрупповые состязания |
| 8 | Подготовка к участию в соревнованиях и олимпиадах | Опрос участников, подведение итогов работы |
| 9 | Итоговое занятие. Рефлексия | Заполнение рефлексивных карт Работа с Портфолио |

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Сиягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.: ВАКО, 2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Я и мое здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт.-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.

Электронные ресурсы:

- Безопасность жизнедеятельности школы <http://kuhta.clan.su>
Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» <http://www.school-obz.org>
Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э. <http://theobg.by.ru/index.htm>
Основы безопасности жизнедеятельности <http://0bj.ru/>
Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>
Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>
Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru>
Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>
Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
<http://www.rospotrebnadzor.ru>
Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>
Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» <http://www.znopr.ru>
Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение <http://www.risk-net.ru>