

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 9 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

Рассмотрено на заседании
школьного методического
объединения учителей
политехнического и
естественно-математического
цикла
Протокол № 1
от «29» августа 2023г.
_____ / Артемкина О.А./

Проверено и.о.
заместителя директора по
УВР ГБОУ СОШ № 9
г.Сызрани
от «30» августа 2023г.
_____ /Артемкина О.А./

Утверждено
Директор ГБОУ СОШ № 9
г.Сызрани

/Просвирнина Л.В./
Пр.№ 406-ОД от 31.08.2023г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Путь к успеху»
10 класс

г.Сызрань 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В борьбе за здоровье надо менять не только экологическую обстановку, но и перестроить поведение людей, их привычки и установки, то есть изменить сознание людей. Поэтому надо с детских лет воспитывать привычку здорового образа жизни, формировать стремление оздоравливать окружающую среду, учить социальному сотрудничеству, психологической уравновешенности. Ребенок должен расти здоровым.

Программа «Здоровым быть здорово» достаточно *актуальна* в настоящее время. Согласно статистическим данным здоровых детей становится все меньше, более 50 % школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту окончания школы полностью здоровыми остаются лишь 10 % выпускников. Профессор, академик Российской Академии образования, директор Института возрастной физиологии М. М. Безруких подчеркнула, что «заниматься собственно спортом могут только здоровые дети, а таковых среди учащихся не более 30 %. Остальные 70 % должны быть в подготовительной группе по физкультуре, но они сидят на скамейке во время урока, а не занимаются физкультурой».

Кроме того, сегодня в сфере образования закрепилось представление о здоровье только как о совокупности физических показателей. Что касается психического и социального здоровья, то эти показатели даже не обсуждаются. Между тем сейчас все больше требований общества предъявляются именно к сохранению и развитию социального здоровья, которое формирует позитивную самооценку, уверенность в себе, способность строить продуктивную коммуникацию, также формирует психическое здоровье, которое обеспечивает устойчивость к стрессам, интеллектуальную выносливость, позитивную самооценку. Развитие эмоциональной компетентности школьников напрямую связано с уровнем здоровья и успешностью в учебе. На сегодняшний день важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов и внеурочной деятельности. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, заботиться о нем, то в будущем больше шансов жить активно, с пользой для общества и государства.

В разделе «Сохранение и укрепление здоровья школьников» национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» указывается, что «...здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решаться и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность».

Программа «Здоровым быть здорово» реализуется на классных часах и предусматривает организацию системной работы по формированию основ культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся класса.

Содержание программы опирается на основные направления государственной политики, проводимой Министерством образования и науки Российской Федерации в области модернизации российского образования на период до 2020 года, и на следующие документы:

– Закон РФ «Об образовании».

– **Ф Е Д Е Р А Л Ь Н Ы Й З А К О Н** от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) с изменениями и дополнениями

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) с изменениями и дополнениями

Цель программы: формирование основ общей культуры здоровья и здорового образа жизни.

Для реализации указанной цели поставлены следующие **задачи**:

1. Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
2. Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
3. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
4. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
5. Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
6. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.
7. Научить обучающихся делать осознанный выбор поведения, поступков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
8. Сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
9. Обеспечивать приобретение знаний в области гигиены, а также овладение основами теоретических знаний, приемами оценки своего состояния.
10. Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.
11. Сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач.

Программа рассчитана на 1 год, весь курс – 34 часа, предназначена для учащихся 8 классов.

Одно занятие длится 45 мин, но возможно сокращение продолжительности занятия до 40 минут.

Программа «Здоровым быть здорово» предполагает возможность варьирования, изменения и самостоятельного отбора содержания обучения за счет списка источников информации, прилагаемого к каждому занятию, в зависимости от уровня осведомленности учащихся. Возможна перестановка тем из одного года обучения в другой.

Межпредметные связи: информатика, биология, литература, физическая культура, ИЗО, музыка, ОБЖ.

Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего.

Психолого-педагогические технологии, методы и приемы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, используемые при реализации программы, разнообразны. Индивидуальные, групповые и фронтальные формы работы помогут создать представление о здоровье как ценности, мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- личный опыт здоровьеразвивающей деятельности;
- представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

– знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей.

Метапредметные результаты:

- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- включение в творческую деятельность под руководством учителя;
- адекватное использование речевых средств для решения коммуникативных задач;
- владение диалогической формой общения;
- формулирование собственного мнения и позиции;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- 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 всех его проявлениях.

В результате реализации программы:

учащиеся будут знать:

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- правила правильного и рационального питания;
- как определить вредные продукты;
- результат влияния вредных привычек;
- систему физических упражнений и упражнений для глаз;
- систему упражнений для развития внимания, памяти, логики;
- систему упражнений для снятия усталости и поднятия настроения.

учащиеся будут уметь:

- составлять распорядок дня;
- проводить самопознание;
- исследовать состояние организма и собственные возможности;
- правильно питаться;
- преодолевать утомление и поднимать настроение;
- преодолевать страх отвечать у доски, получить «2» и сдать ГИА.

Форма контроля может проходить в форме составления ассоциативных схем, заполнения таблиц, анкет, кроссвордов и других методов и приемов.

Диагностика эффективности данной программы осуществляется на основании результатов:

- наблюдений педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдением ими правил личной гигиены;
- тестирования, опросов;
- бесед с родителями;
- медицинского осмотра школьников;
- защита личных проектов

Содержание программы

Содержание программы «Путь к успеху» представлено тремя разделами (частями):

Часть 1. Здоровое тело.

Часть 2. Здоровое питание.

Часть 3. Здоровый дух.

Здоровое тело	Здоровое питание	Здоровый дух
<ul style="list-style-type: none"> – Дневник здоровья. – Утренняя зарядка и/или спортивная секция? – Осторожно, зрение! – Что такое АЭРОСОЛЯРИЙ? – Мода и здоровье. – Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья? – Профилактика инфекционных заболеваний. – Чем можно заменить физминутку на уроке? – Оптимальная двигательная активность. – Закалка и обливание. – Фитнес, пилатес и аэробика 	<ul style="list-style-type: none"> – Как рассчитать идеальный вес? – Правила здорового питания. – Рациональное питание. – Формула правильного питания. – Все о диете. – Вредные продукты. – Если вы увидели на этикетке в составе продукта вещества под кодом E 	<ul style="list-style-type: none"> – Культура здоровья. – Самопознание. – Распорядок дня. – Развитие внимания. – Развитие логики, памяти. – Как снять страх отвечать у доски или получить «2». – Как снять эмоциональное напряжение. – Как снять усталость и поднять настроение. – Как снять страх перед неизвестным. – Компьютерная и TV-зависимость. – Можно ли поставить в один ряд наркоманию, алкоголизм, табакокурение и игроманию? – Искусство общения. – Психологические комплексы. – В поисках своего призвания. – Плюсы и минусы мобильной связи. – Быстротчение

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма занятий	Методы и приемы
1	Культура здоровья	Беседа	Ассоциативная схема, анализ, обобщение
2	Дневник здоровья	Лекция	Исследование, анализ, дневник наблюдения, тест-анкета
3	Распорядок дня	Беседа	Анкета, исследование, анализ
4	Утренняя зарядка и/или спортивная секция?	Диспут	Исследование, анализ, вывод
5	Как рассчитать идеальный вес?	Лекция	Исследование, тест, рисунок
6	Здоровое питание	Лекция	Рисунок
7	Развитие внимания	Лекция	Работа с источниками, презентация
8	Осторожно, зрение!	Беседа	Дневник наблюдения, построение диаграммы
9	Можно ли поставить в один ряд наркоманию, алкоголизм, табакокурение и игроманию?	Круглый стол, встреча с	Работа с источниками, памятка

		врачом	
10	Мои первые шаги в освоении ЗОЖ.	Викторина	Презентация или видеоролик
11	Самопознание	Беседа	анкета
12	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья?		Работа с источниками, кроссворд
13	Развиваем логику	Диспут	Выступление, обобщение
14	Психологические комплексы	Лекция	Опросник, сочинение, вывод
15	Вредные продукты	Беседа	Работа с источниками, анализ, рисунок
16	Плюсы и минусы мобильной связи	Диспут	Работа с источниками, исследование

17	Рациональное питание	Беседа	Составление меню, анализ
18	Как снять страх отвечать у доски или получить «2»	Беседа	Работа с источниками, анализ, составление таблицы, рисунок
19	Профилактика инфекционных заболеваний	Беседа	Работа с источниками, анализ, составление таблицы, массаж
20	На середине пути.	Круглый стол	Презентация или видеоролик
21	. Выбор пути	Беседа	Онлайн-тестирование, работа с источниками, памятка, опросник
22	Быстрочтение	Лекция	Работа с источниками, памятка
23	Фитнес, пилатес и аэробика	Лекция	Аналитическая справка
24	Искусство общения	Диспут	Презентация
25	Все о диете	Диспут	Исследование, анализ, плакат, таблица или схема
26	Добавки под кодом <i>E</i>	Беседа	Работа с источниками, памятка
27	Как снять эмоциональное напряжение и усталость и поднять настроение	Беседа	Рисунок или коллаж
28	Мода и здоровье	Диспут	Работа с источниками, памятка
29	Как преодолеть страх перед неизвестным	Лекция	Работа с источниками, составление плана, тест, рекомендации
30-33	Защита индивидуальных проектов «Здоровым быть здорово».	Круглый стол	Ассоциативная схема
34	Подведение итогов курса. Рефлексия		

