

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий центра
образования

«Точка роста»
Ершова / Л.А.Ершова
«29» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МКОУ «Школа-интернат»
А.С. Егиазаров

Приказ № 82
«30» августа 2023 г.



ТОЧКА РОСТА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Естественнонаучной направленности

«Жизнь — это здорово»

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 8 до 12
Состав группы: 14
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: 29567

Автор-составитель:
Бахмудова Д.Р.

с. Русское
2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями от 29.12.2014 №1644, 31.12.2015 №1578);
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015) (далее Порядок1015);
- ✓ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (от 29.12.2010 №189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 №81);
- ✓ Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении государственного образовательного стандарта общего образования»;

Данная программа курса внеурочной деятельности «Жить – это здорово» направлена на формирование у обучающихся 5-6 классов здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья, обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях и 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;

2. 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Жить – это здорово» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших подростков, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Жить – это здорово» 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 обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательные организации создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложную, многоуровневую систему, включающую в себя физиологический, психологический и социальный аспекты, поэтому образовательные организации призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, уменьшая негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» направлена на уменьшение влияния следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация лицеистов при переходе на другую ступень обучения. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Жить – это здорово» предназначена для обучающихся 5-6 классов. Согласно учебного плана на изучение отводится 6 часов в неделю.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса адекватна возрастным возможностям обучающихся 5-6 классов и предполагает использование следующих форм и методов проведения занятий:

- игры;
- беседы;
- просмотр тематических видеофрагментов с их последующим обсуждением;
- тестирование и анкетирование;
- экскурсии;
- встречи со специалистами (медработниками, поваром, учителем физической культуры и т.д.)

При этом предполагается использовать следующие формы организации обучения и воспитания:

- индивидуальные;
- групповые;
- коллективные;
- индивидуально-групповые

Педагогические технологии:

- проектного обучения;
- организации исследовательской деятельности;
- проблемного обучения;
- кейс-стади
- развития критического мышления.
- лично-ориентированное обучение

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Жить – это здорово», 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.

Программа состоит из двух частей:

- «Здоровье – твое главное богатство»: ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Ты и твоё здоровье»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, культура отдыха, духовное здоровье обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных тем программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразии индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном 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.

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 гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов 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 «Жить – это здорово» 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 «Жить – это здорово» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ✓ **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- ✓ **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- ✓ Учить **высказывать** своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану или по совместно составленному.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы класса на занятии.

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 нескольких предложений 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- 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 и схематических рисунков).
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ биологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
- знакомство с миром профессий и важностью правильного выбора профессии.
- осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; - формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда;
- уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства;
- овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

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

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№ П/ п	Раздел	Тема, практические работы.	Основные виды учебной деятельности
I	Введение		
1		Соблюдение техники безопасности. Инструктаж ТБ.	
II	Наше здоровье		
2		Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	Анкетирование “Можно ли назвать тво образ жизни здоровым?”
3		Строение тела человека - общий обзор.	Просмотр тематическ видеофрагментов с их последующим обсуждением
5		Строение пищеварительной системы – общий обзор	Просмотр видеофрагментов, зарисовка
6		Викторина «Что я знаю об организме человека?»	Викторина
7		Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	Беседа
8		Причины и признаки болезней	Подготовка памятки
9-10		Виды болезней.	Подготовка памятки
11		Инфекционные болезни.	Беседа
12,13,14		Иммунитет, способы укрепления иммунитета.	Лекция. Ответы на вопросы
15		Прививки от болезней: «за» и «против».	Информация
16-17		Аллергия. Пищевые аллергены.	Просмотр тематическ видеофрагментов с их последующим обсуждением
18-19		Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых.	Просмотр тематическ видеофрагментов с их последующим обсуждением

20		Какие врачи нас лечат?	Беседа
21		Какие лекарства мы выбираем?	Информация
22		Что должно быть в домашней аптечке?	Составление списка
23		Духовное здоровье человека.	Беседа
24		Здоровый образ жизни	Рисование плаката
25		(Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Мониторинг
		Обобщение темы	
III	Движение – это жизнь.		
26		Физический труд - не роскошь, а необходимое условие развития организма	Просмотр тематических видеофрагментов с последующим обсуждением
27		Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	П.Р. Составление режима дня ученика 5,6 го классов.
28		Роль физических упражнений. Значение системности физических занятий	Подготовка комплекса физических упражнений для себя
29		«Здоровый Образ Жизни»	Анкетирование и
30		Дыхательная гимнастика	Беседа, практика
31-32		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Беседа
33		Народные игры – основа игровой культуры	Беседа с последующим обсуждением
34		Игра «Я и здоровый образ жизни»	Игра
IV	Чтоб забыть про докторов – занимайся профилактикой заболеваний.		
35		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Лекция. Ответы на вопросы
36		Закаливание	Просмотр видеofilмов, беседа
37		Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	Информация
38-39		Инфекционные и паразитарные заболевания, профилактика.	Подготовка памяток
40		Ведущие детские инфекции	Беседа с обсуждением
41		Список распространенных болезней Мира	Беседа, подготовка памяток
42		Аппараты и приборы для измерения артериального давления человека (тонометр)	Практическая работа
43		Простудные заболевания: ГРИПП и ОРЗ, их	П.Р. Изучение отпечатков

		профилактика.	стопы.
44-45		Я и моя осанка. Профилактика сколиоза и плоскостопия.	Разработка рекомендации для одноклассников
46		Профилактика сколиоза плоскостопия у школьников	Составление буклетов
47		Защити свои глаза и уши.	Лекция. Ответы вопросы
48		Заболевания лор-органов – главная детская болезнь	Лекция ответы вопросы
	Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи.		
49		Виды травм. Первая помощь при ушибах.	
50		Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.	П.Р. Накладывание давящей повязки.
51-52		Растяжение связок и вывихи.	Практическая работа
53-54		Виды медицинских перевязок	Практическая работа
55-56		Первая помощь при переломах.	Практическая работа
57-58		Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	Информация
59-60		Профилактика ожогов и обморожений.	Информация
61-62		Безопасность при любой погоде	Информация
63		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Информация
64-65		Оказание первой помощи при остановке сердца и дыхания.	Практическая работа
66-67		Первая помощь при отравлениях бытовой химией	Практическая работа
68		Оказание первой помощи при остановке сердца и дыхания.	Практическая работа. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
69		Игра «Сколько стоит здоровье».	Игра
70-71		Оказание первой помощи при несчастных случаях на дороге	Практическая работа
72		Оказание первой помощи при носовом кровотечении	Практическая работа
73-74		Транспортировка пострадавших	Практическая работа с носилками
VII	Режим дня		
75		«Планируем день»	Творческий проект
76		«Планируем день»	Работа над проектом

77		«Планируем день»	Работа над проектом
78		Поведение в школе	
79		«Зачем нужна зарядка?»	Исследование. Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки
80		«Зачем нужна зарядка?»	Исследование
81		Обобщение результатов исследования	Творческая работа
82		Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	Практическая работа. Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений
83		Режим дня на каждый день	Практическая работа
84		Мой выходной день	Практическая работа
85		«Планируем день».	Творческий проект
86		Мониторинг (как влияет режим дня на человека)	Мониторинг
VIII	Гигиена		
88		«В здоровом теле – здоровый дух»	
89		«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»	
90		«Гигиена»	Викторина
91		«Мы за здоровый образ жизни»	Практическая работа
92		«Почему нужно чистить зубы»	Исследование
93		Обобщение результатов исследования	Практическая работа
94		Вредные привычки.	
95-96		Злой волшебник Алкоголь и Наркотик	Беседа
97		Обобщение по разделу. «Советуем литературному персонажу»	Игровой проект

98		«Советуем литературному персонажу»	Работа над проектом
99		«Советуем литературному персонажу»	Работа над проектом
100		«В здоровом теле – здоровый дух»	Практическая работа
IX	Питание		
101		Режим питания.	
102		«Классный завтрак»	Творческий проект
103		«Классный завтрак»	Работа над проектом
104		«Классный завтрак»	Работа над проектом
105		Азбука питания.	
106		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	
107		«Культура поведения во время еды»	
108		Как избежать отравлений.	
109		«Основа здорового питания».	Работа над проектом
110		«Основа здорового питания»	Работа над проектом
111		«Основа здорового питания».	Работа над проектом
112		Где и как мы едим	
113		Влияние фастфуда на организм человека	Беседа
114		Определение индекса массы тела	Практическая работа
115		Что такое общественное питание	
116		Ты – покупатель	
117		Знаки соответствия стандартам	Практическая работа
118		Что такое маркировка упаковки товара, для чего она нужна	Практическая работа, обсуждение
119		«Информация на упаковке товара»	Исследование
120		«Информация на упаковке товара»	Исследование
121		Обобщение результатов исследования	
122		Ты готовишь себе и друзьям- практикум.	

123		Ты готовишь себе и друзьям- практикум.	
124		Кухни разных народов	
125		Традиционное меню жителей Европы	
126		Традиционное меню жителей Азии	
127		«Традиционное меню жителей России»	Творческий проект
128		«Традиционное меню жителей России»	Работа над проектом
129		«Традиционное меню жителей России»	Работа над проектом
130-131		«Традиционное меню жителей Кавказа	Работа над проектом
132		Обобщение темы.	Кулинарная история.
133		Обобщение темы	Кулинарная история.
XI	Полезные привычки		
134		Что мы знаем о полезных привычках и вредных привычках	Составление буклетов, обсуждение
135		Обмен веществ.	Практическая работа
136		Правильное питание	
138		Планирование режима дня для школьников	Лекция, практическая работа
139		Витамины	
140		Влияние питания на организм человека	Творческий проект
141		Воздействие ПАВ и их влияние на организм человека	Беседа
142		Самооценка и самовоспитание	Мини-лекция
143		Закрепление пройденного материала и полезные советы и привычки на каникулах	Беседа, составление буклетов