

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по спортивно-оздоровительному направлению

«Путь к здоровью»

Пояснительная записка.

Программа «Путь к здоровью» составлена на основе примерной программы стандарта второго поколения для начальной и основной школы под редакцией Горского В. А.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 и 6 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую часть – соблюдение правил поведения в социуме.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

в воспитании:

- способствовать формированию здорового образа жизни в целях сохранения психологического, физического и нравственного здоровья человека, потребность в рациональном использовании природного потенциала своего организма;
- помогать детям в самореализации, в укреплении веры в себя и свои творческие способности, помогать преодолевать негативное влияние среды, бороться с причинами, мешающими развитию и самоутверждению детей;
- воспитывать чувства ответственности за порученное дело, дисциплинированность.

в развитии:

- развивать навык творческого применения полученных знаний в различных жизненных ситуациях;
- развивать умение дорожить здоровьем, неприязненное отношение к вредным привычкам;
- развивать стремление соблюдать режим дня, правила гигиены; умение избегать конфликтных ситуаций при общении с другими людьми; совершенствование психических качеств личности;

в обучении:

- побудить воспитанников к изучению собственного организма, укреплению здоровья;
- дать понятие о мерах профилактики заболеваний;
- формировать умение рационально использовать время труда и отдыха;
- способствует привитие правила приготовления здоровой пищи и рационального питания;

Возраст детей и сроки реализации программы

Программа по спортивно-оздоровительному направлению рассчитана на срок 2 года - 76 часов. Программа предназначена для учащихся средней возрастной группы 5-6 класса (11-13лет) для того, чтобы помочь им проявить себя и добиться успеха в изучении основ сохранения и укрепления здоровья.

Режим занятий:

1 занятие в неделю по 1ч.

Ожидаемые результаты программы

Обучающиеся смогут узнать:

- причины простуд;
- гигиену своего организма и внешнего вида;
- значение сна для здоровья и его оптимальная продолжительность;
- основы правильного питания;
- роль витаминов в развитие организма;

- основы профилактики простудно-инфекционных заболеваний.
- правила поведения в общественных местах;
- технику безопасности в определенных экстремальных ситуациях
- многообразие лекарственных растений
- вредные привычки и их влияние на организм
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима
- питания

обучающиеся освоят практические навыки:

оказание первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях.

Формы организации деятельности воспитанников

При организации деятельности воспитанников на занятиях используется различные формы организации учебно-воспитательной работы, такие как:

беседы

инструктажи

конкурсы

экскурсии в парк

лекции

практические занятия

просмотр фильмов

круглые столы.

Подобная форма реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для учащихся 5-6 классов, с учётом реализации её классным руководителем с детьми в возрасте от 11 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 час в неделю - 38 часов в год. Программа рассчитана на два года.

Программа построена на основании современных научных представлений о здоровом образе жизни. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из 6 разделов:

Содержание программы

5 класс

1. **Введение. Вот мы и в школе – 5 часов.** Составление маршрута из дома в школу. Требования к школьной форме. Знакомство с правилами техники безопасности.

2. **Формула правильного питания -5 часов.** О питательных веществах, необходимых организму; о режиме и рационе питания; правила гигиены питания; беседа о правилах поведения в общественных местах.

3. **Моё здоровье в моих руках – 9 часов.** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика ОРВИ и гриппа. Беседы по ТБ

4. **Вредные привычки-5 часов.** вредные привычки и их влияние на организм

5. **Моя безопасность- 8 часов.** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, в общественных местах, на природе. Беседа о прививках.

6. **Скоро лето – 6 часов.** Травы нашего региона, способствующие профилактике заболеваний. Беседы по сохранению своего здоровья. Инструктажи по ТБ.

Учебно-тематический план

5 класс

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Категория слушателей: учащиеся 5 классов (38 час.).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	5	4,5	0,5
II	Формула правильного питания	5	3	2
III	Моё здоровье в моих руках	9	5	4
IV	Вредные привычки	5	1	4
V	Моя безопасность	8	7	1
VI	Скоро лето	6	5	1
	Итого:	38	25,5	12,5

Календарно-тематический план первого года обучения (5 класс)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Дата
			Теория	Практика	
I	Введение «Вот мы и в школе».	5	4,5	0,5	
1.1	Беседа «Правила внутреннего распорядка в школе»	1	1		09
1.2	ППБ. Составление дорожной карты (маршрут от своего дома до школы)	1	0,5	0,5	09
1.3	Внешний вид школьника	1	1		09
1.4	Беседа о необходимости горячего питания	1	1		09
1.5	Т. Б. при работе на пришкольном участке	1	1		09
II	Формула правильного питания	5	3	2	
2.1	Здоровье-это здорово	1	1		10
2.2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1		1	10
2.3	Режим питания	1	1		10
2.4	Энергия пищи	1	1		10
2.5	Где и что мы едим. Беседа о правилах поведения в общественных местах	1		1	11
III	Моё здоровье в моих руках	9	5	4	
3.1	Беседа о правилах внутреннего распорядка в школе	1	1		11
3.2	Природа- источник здоровья и хорошего настроения. Игра на свежем воздухе	1		1	11
3.3	Беседа по профилактике ОРВИ, гриппа, чесотки педикулеза	1	1		11
3.4	Просмотр фильма «Труд и здоровье»	1		1	12
3.5	Инструктаж по ТБ на железной дороге. Электробезопасность, поведение на льду	1	1		12
3.6	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1		1	12
3.7	Беседа о правилах пользования пиротехническими средствами	1	1		12
3.8	Мое здоровье в моих руках	1		1	12
3.9	Беседа о ПДД, ППБ	1	1		01
IV	Вредные привычки	5	1	4	
4.1	Просмотр фильма «Алкоголь и его последствия»	1		1	01
4.2	Конкурс рисунков «Курение и его влияние на организм»	1		1	01
4.3	Не химическая зависимость	1	1		01
4.4	Ролевая игра «Я умею говорить нет»	1		1	01
4.5	Круглый стол «Я умею говорить нет»	1		1	02
V	Моя безопасность	8	7	1	

5.1	Правила внутреннего распорядка в школе, ТБ в кабинете	1	1		02
5.2	Беседа о личной безопасности (на улице, в подъезде, в лифте)	1	1		02
5.3	Беседа о ПДД на пешеходном переходе	1	1		03
5.4	Беседа «Зачем нужны прививки»	1	1		03
5.5	Осторожно сосульки	1	1		03
5.6	Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей	1	1	1	03
5.7	Беседа по правилам ПДД, ППБ. Беседа «Осторожно, весенний лед»	1	1		04
5.8	Беседа о правилах внутреннего распорядка в школе	1	1		04
VI	Скоро лето	6	5	1	
7.1	Лесная аптека на службе человека	1		1	04
7.2	Инструктаж «Безопасное поведение на водоемах»,	1	1		04
7.3	Беседа «Осторожно, клещи!»	1	1		05
7.4	Беседа по предупреждению пожаров от детской шалости	1	1		05
7.5	Беседа по соблюдению «Комендантского часа» в период летних каникул	1	1		05
7.6	Беседа По правилам ПДД, ППБ в период летних каникул	1	1		05
	Итого:	38	25,5	12,5	

Содержание программы

6 Класс

1. Вот и стали мы на год взрослее – 5 часов. Вводное занятие. Составление маршрута из дома в школу. Разговор о внешнем виде школьника. Требования к одежде. Знакомство с правилами техники безопасности. Разговор о необходимости питания в школе. Влияние школьной атмосферы на психическое здоровье учащихся.

2 Лакомств – тысяча, а здоровье - одно – 5 часов. Гигиена питания, профилактика заболеваний. Пищевые продукты и питательные вещества. Важнейшие питательные вещества. Оказание первой доврачебной помощи при отравлениях.

3. Азбука работоспособности или о том, как сохранить здоровье -9 часов Правила поведения в общеобразовательном учреждении. Как сохранить здоровье? Сон и бодрствование. Как правильно отдыхать? Беседы по ПДД, ППБ. Профилактика заболеваний.

4.Стрессы и их причины 5 часов : Гигиена умственного труда. Вредное влияние алкоголя и никотина на нервную систему человека. Влияние интернета на здоровье и настроение. Сон и бодрствование. Как правильно отдыхать?

5.Правила здорового образа жизни 8 часов. Условия работоспособности, ее сохранения. Режим дня школьника. Значение активного отдыха. Сон и бодрствование. Значение сна, сновидений. Источники бодрости. Режим питания. Составление режима дня школьника. Инструктажи по ПДД, ППБ

6. Предупрежден - значит вооружен 6 часов Изучение природных даров, способствующих профилактике утомления. Беседы о поведении в летний период . Летние забавы и их последствия. Разговор о детских шалостях. Беседы о правилах ПДД, ППБ. Активный отдых в парке.

Учебно-тематический план

бкласс

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Категория слушателей: учащиеся 6 классов (38 часов).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
I	Вот и стали мы на год взрослее	5	4,5	0,5
II	Лакомств - тысяча, а здоровье - одно	5	3	2
III	Азбука работоспособности или о том, как сохранить здоровье	9	7	2
IV	Стрессы и их причины	5	4	1
V	Правила здорового образа жизни	8	6,5	1,5
VI	Предупрежден, значит вооружен	6	5	1

Итого:	38	30	8
---------------	-----------	-----------	----------

**Календарно-тематический план второго года обучения
(6 класс)**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Дата
			теория	практика	
I	Вот и стали мы на год взрослее	5	4,5	0,5	
1.1	«Водное занятие. Знакомство с правилами ТБ. Инструктаж по ПДД, ППБ. Составление дорожной карты (маршрут от своего дома до школы)	1	0,5	0,5	09
1.2	Пища-главный источник энергии. Беседа о необходимости горячего питания.	1	1		09
1.3	Разговор о моде. Требования к школьной форме	1	1		09
1.4	Школа и мое настроение	1	1		09
1.5	В мире интересного	1	1		09
II	Лакомств тысяча, а здоровье одно	5	3	2	
2.1	Наши враги- консерванты, красители, ароматизаторы	1	1		10
2.2	Просмотр фильма «Витамины полезные для здоровья»	1		1	10
2.3	Как выбрать свежие продукты и не ошибиться	1	1		10
2.4	Придорожное кафе- враг здоровью. Инструктаж о правилах поведения в общественных местах	1	1		10
2.5	Оказание первой доврачебной помощи при пищевых отравлениях	1		1	11
III	Азбука работоспособности или о том, как сохранить здоровье	9	7	2	
3.1	Инструктаж о правилах внутреннего распорядка в школе	1	1		11
3.2	Профилактика заболевания верхних дыхательных путей. Беседа о профилактике ОРВИ и гриппа	1	1		11
3.3	Кашель и чихание- наши защитники в борьбе с невидимыми микробами.	1	1		11
3.4	Причины неправильной осанки и возникновение	1	1		12

	плоскостопия				
3.5	Конкурс плакатов. Секреты красивой и ослепительной улыбки	1		1	12
3.6	Инструктаж по ТБ на железной дороге.	1	1		12
3.7	Ток – друг или враг, Беседа о электробезопасности	1	1		12
3.8	Зимние забавы. Инструктаж о правилах пользования пиротехнической техникой. ТБ. на льду.	1		1	01
3.9	Беседы о ПДД, ППБ	1	1		01
IV	Стрессы и их причины	5	4	1	
4.1	Гигиена умственного труда	1	1		01
4.2	Влияние алкоголя и никотина на нервную систему	1	1		01
4.3	Влияние интернета на здоровье и настроение людей	1		1	02
4.4	Правила бодрствования и сна	1	1		02
4.5	Делу время - потехи час	1	1		02
V	Правила здорового образа жизни	8	6,5	1,5	
5.1	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Беседа о внутреннем распорядке в школе	1	1		02
5.2	Значение активного отдыха. Беседа о скользких дорожках и сосульках	1	1		03
5.3	Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни»	1		1	03
5.4	Будь на чеку. Беседа о личной безопасности (на улице, в подъезде, в лифте)	1	1		03
5.5	Легче предотвратить, чем лечить. Беседа о значимости прививок	1	1		03
5.6	Инструктаж о ПДД на пешеходном переходе.	1	1		04
5.7	Класс на улице ребята и запомнить это надо. Беседа по профилактике ПДД, ППБ. Беседа «Осторожно весенний лед»	1	0,5	0,5	04
5.8	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье. Беседа о внутреннем распорядке в школе	1	1		04
VI	Предупрежден, значит вооружен	6	5	1	
6.1	Природные дары, способствующие профилактике утомляемости	1	1		04
6.2	Солнце-друг или враг. Беседа о вреде майского	1	1		04

	солнца				
6.3	Беседа по соблюдению «Комендантского часа» в период летних каникул	1	1		05
6.4	Экскурсия в парк. Беседа о клещевых укусах и их последствиях.	1		1	05
6.5	Летние забавы. Беседы о поведении на водоемах, в лесу, в парке.	1	1		05
6.6	Беседа о правилах ПДД, ППБ в период летних каникул	1	1		05
	Итого:	38	30	8	

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.
- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, и т.д.)

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Планируемые результаты реализации программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности, о способах и средствах самозащиты; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к природе, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации подростков.

Первая группа эффектов — социокультурная идентичность — осознание подростком себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов — социально-коммуникативные компетенции — предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии, осознанное позиционирование вариантов удовлетворения потребностей.

Третья группа — компетенции собственно в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

Материально-техническая база:

- 1.Натуральные пособия: овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка.
- 2.Изобразительные наглядные пособия- рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы: «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», схемы: «витаминовая тарелка», «профилактика инфекционных заболеваний» и др.;
- 3.Компьютер

4. Мультимедийный проектор, экран, электронные носители с фильмами, презентациями.

5. Раточая тетрадь. «Формула правильного питания» под ред. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г.

6. Методические разработки по «ЗОЖ»

Список литературы

Для педагога:

1. Аверин А.В. Психология детей и подростков, - СПб., 2004.

2. Алексеев С.В., Петеленко В.П. Мудрость здоровья. Культура и образ жизни человека. В.сб.: Медицина. Культура. Философия. (под редакцией Юрьева В.К.), - СПб., 2005.

3. Алишев Н.В., Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Татарникова Л.Г. Основные направления школьной валеологии. В сб.: «Теория и практика социальной работы – отечественный и зарубежный опыт», - М., т.2, 2003.

4. Баранчукова Г.А. Школа и здоровье. В сб.: «Здоровье и образование». - Л.: ЗИМ, 2001.

5. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Формула правильного питания» - М., 2012 год

6. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М.: Моск. раб., 2009.

7. Брехман И.И. Валеология. - СПб.: Наука, 2003.

8. Вопросы охраны здоровья школьников (под ред. М.П. Кравцова, Р.А. Якимович.) Минск. Пед. ун-т им. М. Горького.- Минск.2003.

9. Глинянова И.Ю. Профилактико-оздоровительная работа в школе. Технологии и управление. Рос. Науч. конф., - Волгоград, 2003.

10. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья Образовательные программы по валеологии. - СПб.: 2004.

11. Здоровье школьника (под ред. Сухарева А.Г.).ЦНИИОП. - М., 2004.

12. Изуткин Д.А. здоровый образ жизни как основа профилактики. МГМИ.- М.: 2008.

13. Капустин М.Я. Образование и здоровье. - Казань, 2004.

14. Киколов А.И. Обучение и здоровье. - М.: Высш шк., 2005.

15. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. Методическое пособие. - СПб.: УПМ, 2002.

16. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность.- М.: мысль, 2009.

17. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. - СПб., СПб УПМ, 2003.

Для учащихся и родителей:

1. Брехман И.И. Валеология. - СПб.: Наука, 2003.

2. Воскресенский В.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодёжи. - М.: Знание, 2007.

3. Лейко П.И. В школу за здоровьем. - Киев. Рад. шк., 2000.

4. Похлёбин В.П. Уроки здоровья. - М.: Просвещение, 2002.

5. Татарникова Л.Г. Половая социализация детей в семье и школе.- СПб.: 2002.

6. Формирование здорового образа жизни ребёнка в семье (под ред. Васильевой Т.П., Ждановой Л.А.).- Иваново, 2002.