

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа им.М.К. Овсянникова села Исаклы муниципального  
района Исаклинский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

на Педагогическом Совете

Протокол № 1  
от «30» 08 20 18 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 160-25-02

от «30» 08 20 18 г.

Директор

 Е.Н.Нестерова



## **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по спортивно-оздоровительному направлению

**«Азбука здоровья»**

**6 класс**

**2018- 2019 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М.Кондакова
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование, под ред. В.А.Горского
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор под ред. Д.В. Григорьева, П.В. Степанова
7. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
8. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ту «Об организации внеурочной деятельности в образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
10. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/ 173-ТУ «О внеурочной деятельности» (с приложением).
11. Основная общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы;
12. Учебный план ГБОУ СОШ с. Исаклы на 2018-2019 учебный год;
13. План внеурочной деятельности школы на 2018-2019 учебный год.

Программа внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

Программа «Азбука здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе, а также затрагивает вопросы нравственного воспитания подростков, помогает формировать отношение учащихся к себе, к окружающим, к своей семье. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведении здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Программа предусмотрена для обучающихся 5-6 классов.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

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 российской, 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 духовно-нравственному направлению «Азбука здоровья» 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 духовно-нравственному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- 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 одного предложения 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).

#### ***Предметные 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.

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

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

### **1. Введение. Здоровье - это здорово (5 часов).**

Развитие представления у подростков о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей. Факторы, укрепляющие и сохраняющие здоровье.

Понятие «Здоровый образ жизни».

Личная гигиена школьника. Гигиена одежды и обуви. Чистота жилища.

### **2. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (4 часа).**

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья. Школа и здоровье. Профилактика «школьных» болезней. Понятие закаливания. Роль закаливания в укреплении здоровья. Способы закаливания. Значение систематичности и последовательности закаливающих процедур.

### **3. Еда – удовольствие на пользу(4 часа).**

Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Формировать готовность соблюдать эти правила. Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа, сформировать представление о гигиене питания, научиться составлять свое меню.

### **4. Движение – это жизнь (3 часа).**

Расширение знаний подростков о роли физических упражнений в сохранении здоровья. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек. Помощь в выборе спортивной секции. Лучший отдых - с рюкзаком! Правила поведения на природе.

### **5. Легко ли быть подростком? (7 часов).**

Ребенок – подросток. Кризис переходного возраста. Опасности, подстерегающие подростка. Вредные привычки и их формирование. Плохая компания. Жизнь в виртуальном мире. Игровая зависимость. Влияние никотина и алкоголя на организм подростка. Наркомания и токсикомания. Спид – угроза для жизни. Школьные стрессы и их причины.

### **6. Правила этикета (4 часа).**

Умение подать себя. Речевой этикет. Столовый этикет. Правила этикета в обществе. Деловой этикет.

### **7. Виды травм и первая медицинская помощь (7 часов).**

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления. Опасности летнего периода, оказание первой доврачебной помощи в летний период.

Программа 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.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ПО ПРОГРАММЕ.**

Основными видами внеурочной деятельности по программе являются:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- проблемно – ценностное общение;
- досугово-развлекательная деятельность;
- художественное творчество;
- туристско-краеведческая деятельность;

- спортивно-оздоровительная.

### Формы деятельности по программе:

Игры с ролевым акцентом; познавательные беседы, этические беседа, культпоходы, художественное творчество, КТД, экскурсии.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теоретические	Практические
1.	<b>Введение. Здоровье - это здорово</b>			
1.1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.	1	1	
1.2	Что такое здоровый образ жизни? (Мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1		1
1.3	В чистом теле – здоровый дух. Личная гигиена школьника.	1		1
1.4	Гигиена одежды и обуви.	1		1
1.5	Соблюдай чистоту жилища.	1	1	
2.	<b>Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья</b>			
2.1	Понятие профилактики. Зачем нужны прививки. Грипп и его профилактика.	1	1	
2.2	Школа и здоровье. Профилактика «школьных» болезней.	1	1	
2.3	Понятие закаливания и его роль. Методы закаливания.	1		1
2.4	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. Правила закаливания.	1	1	
3.	<b>Еда – удовольствие на пользу</b>			
3.1	Понятие рационального питания и его значение.	1	1	

3.2	Режим питания.	1		1
3.2	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания.	1		1
3.4	Правильное приготовление пищи.	1		1
4.	<b>Движение – это жизнь</b>			
4.1	Роль физических упражнений. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек.	1	1	
4.2	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. Выбор спортивной секции.	1		1
4.3	Лучший отдых – с рюкзаком! Правила поведения на природе.	1		1
5.	<b>Легко ли быть подростком?</b>			
5.1	Легко ли быть подростком? Кризис переходного возраста.	1	1	
5.2	Опасности, подстерегающие подростка.	1	1	
5.3	Вредные привычки и их формирование. Плохая компания.	1	1	
5.4	Жизнь в виртуальном мире. Игровая зависимость.	1		1
5.5	«Бросай курить - ты уже не маленький!» Влияние алкоголя на организм подростка.	1	1	
5.6	«Скажи наркотикам – НЕТ» Токсикомания.	1	1	
5.7	Школьные стрессы и их причины. Смейся на здоровье!	1		1
6.	<b>Правила этикета</b>			
6.1	Умение подать себя. Внешний вид. Манеры.	1	1	
6.2	Речевой этикет. Культура об-	1		1

	щения.			
6.3	Правила поведения за столом, в гостях и дома.	1		1
6.4	Правила этикета в обществе.			1
7.	<b>Виды травм и первая медицинская помощь</b>			
7.1	Что такое первая доврачебная помощь?	1		1
7.2	Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить.			
7.3	Ушибы, ожоги: твои действия. Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		1
7.4	Опасности летнего периода.	1	1	
7.5	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.	1		1
7.6	Укусы насекомых.	1		
	Итоговое занятие. Анкетирование.	1		1
	Итого:	34 часа		

*Тестовый материал*

*Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»*

**1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:**

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

**2. Проснувшись утром, Вы:**

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

**3. Ваш завтрак:**

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

**4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?**

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

**5. Вы бы предпочли за обед:**

- а) успеть поест в столовой;
- б) поест не торопясь;
- в) поест не торопясь и немного отдохнуть.

**6. Курение:**

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

**7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?**

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

**8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?**

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

**9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?**

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

**10. Что означают для Вас встречи с друзьями?**

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

**11. Как Вы ложитесь спать?**

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

**12. Употребляете в пищу:**

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

**13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?**

- а) Роль болельщика.
- б) Делаете зарядку.
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

**14. В последние 14 дней Вы хотя бы раз:**

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

**15. Как Вы проводите летние каникулы?**

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

**16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:**

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

**Ключ**

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

- менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;
- 290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;
- более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха

## Литература:

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205с.
2. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
6. Ходосова А.П., Егорова Н.А., Гришина Д.В. Переходный возраст, Москва «Мой мир», 2007 г.
7. Кузина С. Правила этикета на все случаи жизни, Москва, издательство АСТ, 2016 г.
8. Григорьева М.Ю., Топоркова Е.В. Чем же закончится завтра? Тебе выбирать! Москва, УЦ «Перспектива», 2008 г.
9. Храмова Е. Как выявить наркозависимость у подростка? Ростов-на Дону «Феникс», 2016 г.
10. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. Издательство «Аркти», Москва 2005 г.
11. Геппе Н.А. Справочник по педиатрии, Москва 2002 г.