ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГИМНАЗИЯ № 1 ИМЕНИ Н.И. ФЕРАПОНТОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

(ГБОУ гимназия № 1 г. Новокуйбышевска)

«Рассмотрено» на заседании лаборатории начального образования Протокол №_1__ от «06» __08_____ 2023г Руководитель лаборатории классных руководителей _____ В.В. Касаева	«Согласовано» Заместителем директора по ВР «07» __08_____ 2023г. _____ Н.А. Чеснокова	«Утверждаю» Приказом директора №61/04-од от «_31_» __08__ 2023г. Директор ГБОУ гимназии №1 _____ М.Р. Пахомова

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР»
для обучающихся 5 - 9 классов

направление: безопасность жизни и здоровья обучающихся

C=RU, O=ГБОУ гимназия №1 г.Новокуйбышевск, CN=Пахомова М.Р.,
E=gim1_nkb@samara.edu.ru
место подписания
2023.09.14 08:24:57+04'00'

Составитель:
Чеснокова Н.А..,
заместитель директора по ВР
ГБОУ гимназии №1
г.Новокуйбышевска

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе.

Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Рабочая программа носит обучающий, развивающий и социальный характер. Она заставит учащихся задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Рабочая 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.

Цель и задачи программы:

Целью программы является 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 влияние 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;

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.

Также 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.

Работа основывается на общедидактических принципах:

- принцип научности;
- принцип последовательности и систематичности в изложении материала;
- принцип преемственности и перспективности в усвоении знаний;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип доступности;
- принцип тесной взаимосвязи кружковых занятий с классными;
- принцип добровольного участия школьников в занятиях;
- принцип равного права всех учеников на участие в кружковой работе;
- принцип самодеятельности, самостоятельности учащихся;
- принцип занимательности.

1. Планируемые результаты

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

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 занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

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.
Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.
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).
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.
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.

2. **Содержание программы**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков 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.

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.

Предлагаемая программа является научной, 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 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, 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 лекций, семинаров, бесед, дискуссий. 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:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)

Проблемный

Частично-поисковый

Объяснительно-иллюстративный

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»

3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество уроков			ЦОР	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
5 класс						
1	Введение.	1	1			Доклад
2	Понятие о здоровье.	1	1			
3	Домашняя аптечка: проведем ревизию!	1		1		
4	Режим дня. Активный отдых.	1		1		
5	Движение- это жизнь!	1	1			
6	Антропометрические показатели.	1		1		
7	Режим питания школьника. Правила приема пищи.	1	1			
8	Полезные и вредные традиции питания.	1	1			
9	Способы хранения пищевых продуктов.	1	1			
10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1		1		
11	Кишечные инфекции.	1	1			
12	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1		1		
13	Органы дыхания и их гигиена.	1	1			
14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика.	1		1		

15	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез.	1	1			
16	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1		1		
17	Прививки-профилактические меры.	1	1			
18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса.	1		1		
19	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	1		1		
20	Гигиенические правила сохранения зрения.	1		1		
21	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти.	1		1		
22	Возрастные особенности скелета и мышц,	1	1			
23	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1		1		
24	Кровяное давление. Частота пульса.	1		1		
25	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой.	1	1			
26	Характер человека Типы темпераментов.	1		1		
27	Полезные и вредные привычки.	1	1			
28	Влияние алкоголя на здоровье.	1	1			
29	Табак-человеку враг!	1	1			
30, 31	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	2	1			
32	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны.	1	1			
33	Вредные насекомые: мухи, комары,	1	1			

	клещи.					
34	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	1		1		
6 класс						
1	Рациональное питание.	1		1		Реферат
2	А началось всё с сухомятки.	1		1		
3	Профилактика гастритов.	1		1		
4	Не все полезно, что в рот полезло.	1		1		
5	Наш холодильник: проведём ревизию.	1		1		
6	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1	1			
7	Витамины и витаминки.	1	1			
8	Курить – здоровью вредить.	1	1			
9	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1		1		
10	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»	1		1		
11	Я умею выбирать.	1	1			
12	Наше здоровье.	1	1			
13	Что такое экология? Экология души.	1		1		
14	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	1	1			
15	«Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным.	1		1		
16	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	1			
17	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	1			
18	Умей себя вести. Уроки этикета.	1		1		
19	Как вести себя в общественных местах.	1	1			
20	Умейте дарить подарки.	1		1		
21	Умеешь ли ты дружить?	1	1			

22	Дружбой дорожить умейте.	1	1			
23	Мама – слово-то какое!	1	1			
24	Моя семья. Традиции моей семьи.	1		1		
25	Наедине с собой.	1	1			
26	Законы нашей жизни.	1		1		
27	Правила нашего коллектива.	1		1		
28	Что такое конфликт.	1		1		
29	Ваше поведение – это ваше всё!	1	1			
30	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	1	1			
31	Умеем ли мы правильно питаться? Режим питания.	1	1			
32	Продукты, опасные для здоровья.	1	1			
33	Правила поведения за столом.	1		1		
34	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1		1		
7 класс						
1	Где чистота, там здоровье!	1		1		Реферат
2	Болезни, передаваемые через пищу.	1		1		
3	Элементы жизни.	1		1		
4	Телевидение ваш друг?	1		1		
5	Интернет в нашей жизни.	1		1		
6	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1		1		
7	Мир моих увлечений.	1		1		
8	На вкус и цвет товарищи есть?	1		1		
9	О друзьях и дружбе.	1		1		
10	Шалость или проступок.	1		1		
11	Совесть – это категория нравственная.	1	1			
12	Уголовная ответственность.	1		1		

13	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1		1		
14	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1		1		
15	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1		1		
16	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1		1		
17	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1		1		
18	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1	1			
19	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1		1		
20	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1		1		
21	Моё здоровье –в моих руках.	1		1		
22	Нравственное здоровье человека. Жизнь как смена социальных ролей.	1		1		
23	Построение режима дня учащихся	1		1		
24	Компьютер и здоровье.	1		1		
25	Основные правила техники безопасности при работе на компьютере.	1		1		
26	Упражнения и самомассаж для профилактики утомления рук и органов зрения.	1		1		
27	О спорт, ты жизнь!	1		1		
28	Курение – вред для здоровья	1		1		

29	Алкоголизм. Умей сказать «Нет!»	1		1		
30	Причины и последствия употребления ПАВ	1		1		
31	Проект «Мое здоровье»	1		1		
32	Конкурс фотографий «Здоровый образ жизни»	1		1		
33	Самооценка «Мое здоровье»	1		1		
34	Проведение школьной акции «Я выбираю здоровье!»	1		1		
8 класс						
1	Курить – здоровью вредить!	1	1			Защита проекта
2	Влияние табакокурения (активного и пассивного) на репродуктивные функции человека.	1		1		
3	Курение и социальная адаптация личности.	1	1			
4	Способы отказа от пробы сигарет.	1		1		
5	Курение иэкология квартиры.	1		1		
6	Конкурс антирекламы табака.	1		1		
7	Алкоголизм – чума 21 века	1	1			
8	Слабые алкогольные напитки. Вред для организма	1	1			
9	Пивной алкоголизм	1	1			
10	Механизм формирования алкогольной зависимости.	1	1			
11	Социальные и биологические последствия пьянства и алкоголизма	1	1			
12	Последствия эпизодического приема алкоголя.	1	1			
13	Негативное влияние алкоголя на	2		2		

14	растущий организм. Антиреклама алкоголя					
15	Мой выбор: Отказ от приема алкоголя.	1		1		
16	Последствия употребления ПАВ	1		1		
17	Сопротивление рекламе ПАВ	1		1		
18	Инфографика «Безвредных сигарет, наркотиков не бывает	1		1		
19	Наркотики и их влияние на организм.	1	1			
20	Негативное влияние наркотиков на растущий организм. Мой выбор: Противодействие сомнительным предложениям	1	1			
21	Конкурс антирекламы наркотиков.	1		1		
22	Механизм формирования зависимости к наркотикам.	1	1			
23	Биологические последствия приема наркотиков.	1	1			
24	Наркотические и токсикоманические вещества как средство порабощения личности.	1	1			
25	СПИД и ВИЧ	1	1			
26	Заболевания, распространенные у наркоманов	1	1			
27	Наркотики и СПИД: миф или реальность	1	1			
28	Слабые наркотики. Вред для здоровья организма	1	1			
29	Пути воздействия наркотиков на потомство.	1	1			
30,	Альтернатива вредным привычкам	2		2		

31						
32	Проведение школьной акции «Я выбираю здоровье!»	1		1		
33	Рациональная организация труда и отдыха во время подготовки к экзаменам.	1		1		
34	Как психологически подготовиться к экзаменам	1		1		
9 класс						
1	Курение электронных сигарет и вред здоровью!	1	1			Проведение профилактических мероприятий
2	Влияние табакокурения (активного и пассивного) на репродуктивные функции человека.	1		1		
3	Зависимость от табака	1	1			
4	Способы отказа от пробы сигарет.	1		1		
5	Курение и экология квартиры.	1		1		
6	Конкурс антирекламы табака.	1		1		
7	Алкоголизм – чума 21 века	1	1			
8	Слабые алкогольные напитки. Вред для организма	1	1			
9	Пивной алкоголизм	1	1			
10	Механизм формирования алкогольной зависимости.	1	1			
11	Социальные и биологические последствия пьянства и алкоголизма	1	1			
12	Последствия эпизодического приема алкоголя.	1	1			
13	Негативное влияние алкоголя на	2		2		

14	растущий организм. Антиреклама алкоголя					
15	Мой выбор: Отказ от приема алкоголя.	1		1		
16	Последствия употребления ПАВ	1		1		
17	Сопротивление рекламе ПАВ	1		1		
18	Инфографика «Безвредных сигарет, наркотиков не бывает	1		1		
19	Наркотики и их влияние на организм.	1	1			
20	Негативное влияние наркотиков на растущий организм. Мой выбор: Противодействие сомнительным предложениям	1	1			
21	Конкурс антирекламы наркотиков.	1		1		
22	Механизм формирования зависимости к наркотикам.	1	1			
23	Биологические последствия приема наркотиков.	1	1			
24	Наркотические и токсикоманические вещества как средство порабощения личности.	1	1			
25	СПИД и ВИЧ	1	1			
26	Заболевания, распространенные у наркоманов	1	1			
27	Наркотики и СПИД: миф или реальность	1	1			
28	Слабые наркотики. Вред для здоровья организма	1	1			
29	Пути воздействия наркотиков на потомство.	1	1			
30,	Альтернатива вредным привычкам	2		2		

31						
32	Проведение школьной акции «Я выбираю здоровье!»	1		1		
33	Рациональная организация труда и отдыха во время подготовки к экзаменам.	1		1		
34	Как психологически подготовиться к экзаменам	1		1		