Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 536 имени Т.И. Гончаровой
Московского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 536
Протокол № 6 от 28 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школы № 536
Подписано цифровой подписью: Директор Д.В. Дремин Дремин Д.В.
Приказ № 104-ш от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Основы здорового образа жизни

основное общее образование

Санкт-Петербург
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и 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. 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. Программа будет востребована школьниками разного возраста, которые готовы развивать соответствующую мотивацию к здоровому образу жизни, общей культуре, межличностным отношениям, социальной солидарности, заботе о людях и т п. Для таких детей она окажется значимым подспорьем в реализации их индивидуальных интересов и потребностей, позволит им реализовать себя в привлекательной для них деятельности. Программа нацелена на помощь ребенку в освоении основ организации и осуществления собственной исследовательской деятельности, а также в приобретении необходимого опыта для работы над проектом. Этот опыт будет необходим ему в старшей школе, вузе и — в перспективе — во взрослой самостоятельной жизни. Программа поможет ребенку более глубоко изучить интересующую его область, а также приобрести важные социальные навыки, необходимые для продуктивной социализации и гармоничного вхождения в современный мир:

- навык самостоятельного осмысления актуальных исследовательских или практических задач, включающий умение видеть и анализировать проблемы, которые необходимо решить, умение детально прорабатывать и реализовывать способы работы с ними, умение планировать собственную работу и самостоятельно контролировать продвижение к желаемому результату;
- навык генерирования и оформления собственных идей, облечения их в удобную для распространения форму, востребованный в настоящее время людьми многих творческих профессий;
- навык уважительного отношения к чужим взглядам и идеям, оформленным в работах других людей, других авторов — владельцев интеллектуальной собственности;
- навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания собственной точки зрения, ответов на вопросы сверстников и взрослых,

убеждения других в своей правоте, продвижения своих идей;

- навык работы со специализированными компьютерными программами, техническими приспособлениями, библиотечными фондами и иными ресурсами, с которыми может быть связана проектно-исследовательская деятельность школьника.

Кроме того, работа школьника над проектом или исследованием в направлении Здоровый образ жизни будет способствовать и развитию его адекватной самооценки.

ВАРИАНТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Программа реализуется в работе со школьниками в разновозрастных группах (5-6-7-8 классов) подростков. В силу возрастных особенностей школьников педагогу важнее акцентировать внимание не столько на качестве результата мероприятия, проекта или исследования, выполненного ребенком, сколько на том, чтобы ребенок научился делать проекты, т.е. освоил основы деятельности по направлению Здоровый образ жизни и приобрел, возможно, первый опыт такого рода деятельности.

Программа курса рассчитана на **68 часов**, в том числе **34 часа – линейная и 34 часа – нелинейная формы организации внеурочной деятельности,** в рамках которых предусмотрены такие формы занятий, как беседа, обсуждение, дискуссия, мозговой штурм, решение кейсов, упражнение на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, конкурс, экскурсия, выставка, соревнования. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить самостоятельность

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом программы воспитания школы. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;

- возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в программе воспитания);

- ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности, в частности их проектов и исследований;

- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается программой воспитания.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОГРАММЕ

Педагог, работающий по программе «Основы Здорового образа жизни», старается

раскрыть потенциал каждого школьника через вовлечение его в различные формы деятельности. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие ребёнка. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая ребёнка совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, наполняя занятия ценностным содержанием.

Примерная схема проведения занятий по программе может быть такой:

- приветствие школьников;
- эмоциональная разрядка (короткие игры, маленькая притча, размышления детей о предложенном высказывании или цитате и т. п.);
- актуализация темы предстоящего занятия;
- работа по теме занятия;
- рефлексия.

Оценить результаты деятельности школьников можно в процессе подготовленных ими работ и мероприятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

В сфере гражданского воспитания:

Готовность к разнообразной совместной деятельности в рамках реализуемого проекта или исследования, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

Готовность к участию в предусмотренной проектом гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, чьими работами пользуется школьник во время проведения исследования или с которыми он вступает во взаимодействие во время реализации проекта;

Активное участие посредством реализации социально ориентированных исследований или проектов в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны

В сфере патриотического воспитания:

Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

Ценностное отношение историческому и природному наследию, памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране, к науке и достижениям российских ученых-гуманитариев — историков, психологов, социологов, педагогов

В сфере духовно-нравственного воспитания:

Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально- этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе

работы над проектом или исследованием оценивать собственное поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

Свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В сфере эстетического воспитания:

Восприимчивость к разным видам искусства, изучаемым или используемым в ходе проектно-исследовательской деятельности, к традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;

Осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

Осознание ценности жизни как главного предмета гуманитарных исследований и важнейшего ориентира для проектных работ;

Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, связанным с реализуемым школьником социальным проектом или публичной защитой собственного исследования, осмысляя собственный опыт проектно-исследовательской деятельности и выстраивая дальнейшие цели относительно профессионального будущего

В сфере трудового воспитания:

Установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность в рамках реализуемых индивидуальных или групповых проектов;

Интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения знания, полученного в ходе исследования

В сфере экологического воспитания:

Ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды

В сфере понимания ценности научного познания:

Ориентация в проектно-исследовательской деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

Овладение языковой и читательской культурой как средством научного и практического познания мира;

Овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

Освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды.

Способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень компетентности через практическую проектную и исследовательскую деятельность (в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других);

Навык выявления и связывания образов, способность формировать новые знания, формулировать собственные исследовательские или проектные идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

Умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты

1. Овладение универсальными познавательными действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной учебно-исследовательской или учебно-проектной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; использовать вопросы как исследовательский инструмент;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- проводить по самостоятельно составленному плану исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать

информацию различных видов и форм представления;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации; эффективно систематизировать информацию

2. *Овладение универсальными коммуникативными действиями*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной проектной или исследовательской работы при решении конкретной практической или научной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, планировать организацию совместной работы, определять собственную роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);
- выполнять свою часть групповой проектной или исследовательской работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать собственные действия с другими членами команды;
- оценивать качество собственного вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия

3. *Овладение универсальными регулятивными действиями*

владеть приемами самоорганизации при осуществлении исследовательской и проектной работы (выявление проблемы, требующей решения);

составлять план действий и определять способы решения; владеть приемами самоконтроля — осуществлять самоконтроль, рефлексию и самооценку полученных результатов исследовательской или проектной работы;

вносить коррективы в работу с учетом выявленных ошибок, возникших трудностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа 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. Формирует навыки организации и проведения оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

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 «Основы здорового образа жизни» 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 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;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Количество часов	Виды деятельности
Линейный модуль 34 ч		
Знакомство с понятиями ЗОЖ. Основы здорового образа жизни	**4**	Теоретическое занятие, беседа
Планирование. Формирование команды. Выбор темы и целей проекта. Создание плана работы.	**4**	Обсуждение, диспут
Поиск и анализ источников информации по здоровому образу жизни.	**4**	Поисковые и научные исследования
Организация опросов и интервью для сбора данных.	**4**	Поисковые и научные исследования
Обработка и анализ полученных результатов. Обсуждение результатов.	**3**	Круглый стол, проектная деятельность
Физическая активность и спорт. Организация спортивно-оздоровительных мероприятий. Планирование. Проведение. Анализ результатов.	**4**	Теоретическое занятие, беседа, игра
Основы здорового питания. Обсуждение преимуществ здорового питания	**4**	Теоретическое занятие, беседа, игра
Значение психологического здоровья. Здоровый сон и отдых. Организация эффективного отдыха. Гигиена и здоровье.	**4**	Теоретическое занятие, беседе, круглый стол, игра
Здоровый образ жизни в современном обществе	**1**	Конференция
Обсуждение возможных способов изменения ситуации	**1**	Круглый стол
Формирование плана продвижения здорового образа жизни	**1**	Проектная деятельность
Нелинейный модуль 34 ч		
Оформление Уголков здоровья в кабинетах начальной школы	**3**	Беседа, игра
Общешкольная зарядка	**5**	Практическое занятие
Весёлые старты для учащихся 1-х классов	**2**	Практическое занятие
Весёлые старты для учащихся 2-х классов	**2**	Практическое занятие
Весёлые старты для учащихся 3-х классов	**2**	Практическое занятие
Весёлые старты для учащихся 4-х классов	**2**	Практическое занятие
Легкоатлетические соревнования для учащихся 5-х классов	**1**	Практическое занятие

Первенство по пионерболу среди учащихся 6-х классов	**2**	Практическое занятие
Первенство по пионерболу среди учащихся 7-х классов	**2**	Практическое занятие
Товарищеский матч по волейболу среди учащихся 8-х – 9-х классов	**2**	Практическое занятие
Проведение соревнований «А ну-ка, парни» для учащихся начальной школы, посвященные Дню защитника Отечества	**2**	Практическое занятие
Проведение соревнований «А ну-ка, девочки» для учащихся начальной школы, посвященные 8 марта	**2**	Практическое занятие
Проведение товарищеского матча по волейболу среди учащихся и учителей	**2**	Практическое занятие
Проведение семейного соревнования «Мама, папа, я»	**2**	Практическое занятие
Беседы с учащимися начальной школы о безопасном поведении по время отдых на природе, вблизи водоемов, в лесу	**3**	Практическое занятие
ИТОГО	**68**	