

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 имени Героя Социалистического
труда Б.П.Бещева городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена

на заседании методического
объединения учителей
Ракитянская О. В. _____
Протокол № 1
от «30»августа 2023 г.

«Проверена»

Заместитель директора
по УВР Кузнецова
Л.А. _____
«30» августа 2023 г.

«Утверждена»

Директор Шальнова
Е.В.

Приказ № 272 - ОД
«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Экологическая культура и здоровый образ жизни»

5-8 классы

Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Экологическая культура и здоровый образ жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

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.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
3. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цели: 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 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;

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.

В соответствии с ФГОС 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»:

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):

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 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.

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 укрепления 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.

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 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

Тематическое планирование

5-е классы

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата		Аргументация изменений
			План	Факт	
	Здоровое питание (6 часов)				
1	Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1			
2	Здоровая пища для всей семьи	1			
3	Я выбираю кашу.	1			
4	«Вредные продукты» - за и против.	1			
5	Составление листовок о здоровом питании.	1			
6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1			
	Здоровый образ жизни (18 часов)				
7	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1			
8	Составление индивидуального режима дня.	1			
9	На зарядку становись.	1			
10	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1			
11	«Происки колдуна инфекции».	1			
12-13	Я презираю сигарету.	1			
14	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	1			
15	Глаза - главные помощники человека.	1			
16	Как сохранить улыбку красивой	1			
17	Сон – лучшее лекарство.	1			
18	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1			
19	Прививки от болезней.	1			
20	Как избежать отравлений	1			
21-22	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	1			
23-24	КВН «Наше здоровье».	1			
	Нравственное здоровье (10 часов)				
25-26	Добрый быть приятнее, чем	1			

	злым, завистливым и жадным				
27	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1			
28	Умей себя вести. Уроки этикета.	1			
29	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1			
30	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	1			
31	Как вести себя в общественных местах.	1			
32	Чем заняться после школы	1			
33	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1			
34	«Поезд здоровья»	1			

Тематическое планирование

6-е классы

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата		Аргументация изменений
			План	Факт	
	Слагаемые здоровья (8 часов)				
1-2	Инструктаж. Рациональное питание.	1			
3	Активная деятельность.	1			
4	Положительные эмоции.	1			
5-6	А началось всё с сухомытки.	1			
7-8	Ещё раз о витаминах.	1			
	Здоровый образ жизни (9 часов)				
9	Тренинг «Приветствие солнцу»				
10	Живи разумом, так и лекаря не надо	1			
11	Дорога, ведущая в пропасть	1			
12	Курить – здоровью вредить	1			
13	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1			
14	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»	1			
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1			
16-17	КВН «Наше здоровье»	1			
	Социальное здоровье (7 часов)				

18	Что такое экология? Экология души.	1			
19	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	1			
20	Мама – слово-то какое!	1			
21-22	Моя семья. Традиции моей семьи	1			
23-24	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	1			
	Нравственное здоровье (10 часов)				
25-26	Жизнь без вредных привычек	1			
27	Умейте дарить подарки.				
28	Дружбой дорожить умеете.	1			
29	Законы нашей жизни.	1			
30	Правила нашего коллектива	1			
31	Что такое конфликт.	1			
32	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1			
33	Ваше поведение – это ваше всё!	1			
34	Поезд здоровья	1			

Тематическое планирование

7-е классы

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата		Аргументация изменений
			План	Факт	
	Здоровый образ жизни (9 часов)				
1-2	Инструктаж. Рабочее место и время	1			
3	Учись беречь время	1			
4-5	Спорт в моей жизни	1			
6	Проверяем свои способности (газомер, наблюдательность, внимание)	1			
7	Азбука безопасности	1			
8	Где чистота, там здоровье!	1			
9	Олимпийщик	1			
	Питание – основа жизни (7 часов)				
10	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1			
11	Режим питания. Традиции приема	1			

	пищи в разных странах. Правила поведения за столом.				
12	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	1			
13	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	1			
14	Про еду и не только.	1			
15	Умеем ли мы правильно питаться	1			
16	Элементы жизни				
	Нравственное здоровье (10 часов)				
17	О друзьях и дружбе	1			
18-19	«Нельзя» и «помни»	1			
20	Шалость или проступок	1			
21	Значение ювенальной юстиции	1			
22	Совесьть – это категория нравственная	1			
23	Зависимость. Болезнь. Лекарства .	1			
24	Как сказать вредной привычке «нет».	1			
25-26	В чем залог твоего успеха	1			
	Психическое и социальное здоровье (8 часов)				
27	Как у вас с вниманием?	1			
28	Кто там думает левым?	1			
29	Умеете ли вы слушать?	1			
30	Телевидение ваш друг?	1			
31	Ваша компания?	1			
32-33	Поезд здоровья	1			
34	Резерв времени	1			

Тематическое планирование

8-е классы

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата		Аргументация изменений
			План	Факт	
	Здоровый образ жизни (8 часов)				
1-2	Инструктаж. История видов спорта	1			
3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1			
4	Пьянство или Питье	1			
5	Куриль здоровье – здоровью	1			

	вредить!				
6	Тренируем ум	1			
7	Проверяем свои способности (память, внимание)	1			
8	Веселый арбузник	1			
	Культура потребления медицинских услуг (8 часов)				
9	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1			
10	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1			
11	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	1			
12	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1			
13	Химическая зависимость.	1			
14	Наркомания – знак беды.	1			
15	Правила жизни	1			
16	Привычки и здоровье	1			
	Нравственное здоровье (7 часов)				
17	Без друзей не обойтись!	1			
18	В гостях у народов России	1			
19	Права подростка и мировое сообщество	1			
20	Я и закон	1			
21	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	1			
22	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1			
23	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	1			
	Психическое и социальное здоровье (11 часов)				
23	Хорошая ли у вас память?	1			
25	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	1			
26	Хорошо ли вы выглядите?	1			
27	Подвержены ли вы чужому влиянию?	1			
28	Здоровы ли вы душевно?	1			
29	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1			
30	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов	1			

31	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	1			
32	Как сохранить достоинство	1			
33	Поезд здоровья	1			
34	Резерв времени	1			

