

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №42»

<p>РАССМОТРЕНО Педагогическим советом №7 от 25.08.2023</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Управляющим советом №3 от 25.08.2023</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом директора №273-осн от 29.08.2023 И.А. Гребенкин</p>
---	--	--



**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Составитель: социальный педагог Шилова О.А.

Пояснительная записка

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Программа внеурочной деятельности «Здоровое поколение» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предназначена для работы с учащимися 5-9-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения «Z» значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей;
- однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков;
- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе программа «Здоровое поколение».

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- 1) формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- 2) понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- 3) формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек;
- 4) формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- 5) формирования привычки правильного питания;
- 6) формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- 7) формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- 8) формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- 9) ведения активного спортивного образа жизни.

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данной программы отвечают реализации основных принципов обучения:

- гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития),
- системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности),
- вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.),
- успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание занятий программы развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний учащихся одни и те же темы расширяются и усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Формы организации: Уроки, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальнотворчество, художественное творчество.

Программа занятий рассчитана на 34 часов в год.

В ходе освоения курса у учащихся будут сформированы следующие результаты.

Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,

- учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - 5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - 7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
 - 8) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления; развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
 - 9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
 - 10) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции);
- 12) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 13) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

У учащихся будут сформированы

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
 - установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
 - способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
 - чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
 - основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
 - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
 - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;

Учащийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой

деятельности;

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

Учащийся получит возможность научиться:

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Темы	Всего часов
1	Сложный возраст	2
2	Что значит быть взрослым?	2
3	Учимся понимать друг друга	2
4	Развиваем свои способности	2
5	Интерес к делу и склонность к нему –это одно и то же?	2
6	Творчество уникальная человеческая способность	2
7	Движение к достижениям	2
8	Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности	2
9	Память человека. Как развивать и укреплять память?	2
10	Наша сила в витаминах	2
11	Каждому нужен и обед, и ужин	2
12	Секреты здорового питания	2
13	Развиваем основные физические качества	2
14	Осанка	2
15	Здоровье в порядке –спасибо зарядке	2

16	Закаляй своё тело с пользой для дела	2
17	Спорт в нашей жизни	2
	Итого:	34

Тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Темы	Всего часов
1	Сложный возраст. Что значит быть взрослым?	2
2	Движение к достижениям	2
3	Учимся понимать друг друга	2
4	Правила безопасного поведения	2
5	День профилактики правонарушений и безнадзорности	2
6	Скажем курению «Нет!»	2
7	Вся правда о наркотиках	2
8	Пьянство и алкоголизм	2
9	Депрессия и способы борьбы с ней	2
10	ЗОЖ. Разговор о режиме дня	2
11	Жизнь виртуальная и реальная. Интернет, «за» и «против»	2
12	Спорт в нашей жизни	2
13	Правила гигиены	2
14	Разговор о режиме питания	2
15	Правила безопасного поведения на улице	2
16	Сбережем наш общий дом!	2
17	Быть здоровым-здорово!	2
	Итого:	34

Тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Темы	Всего часов
1	Знакомство с собой	2

2	Встречают по одежке	2
3	Три правила красоты	2
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	2
5	Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями	2
6	Выбираем профессию	2
7	Создаем портфолио.	2
8	Правильная мотивация – залог успеха	2
9	На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты	2
10	Значение воды для нашего организма	2
11	Правила здорового питания. Гармоничный рацион питания	2
12	Не ломай свою судьбу!	2
13	Правила безопасного поведения на улице и дома	2
14	Про злого колдуна Сколиоза Близорукого и добрую фею Гигиену Прекрасную	2
15	Развиваем основные физические качества	2
16	Путешествие в Город спорта	2
17	Формула здоровья	2
	Итого:	34

Тематическое планирование
8 класс

№ п/п	Темы	Всего часов
1	Простые правила здорового образа жизни	2
2	Осторожно, наркотики!	2
3	Твоя безопасность – в твоих руках	2
4	КВН «Здоровье и ты»	2
5	Школа здоровья. Как ухаживать за собой	2
6	Школа жизненных навыков. Научись говорить «нет»	2
7	День здоровья	2
8	Школа здоровья. Как реагировать на стресс?	2
9	Соблюдение правил техники безопасности, правил дорожного движения.	2
10	Спортивный калейдоскоп	2

11	Мое здоровье – мое будущее	2
12	Беседа по здоровому питанию	2
13	Мы – против вредных привычек. Влияние алкоголя на здоровье подростка	2
14	Как уберечься от инфекционных заболеваний	2
15	Правила поведения и меры безопасности на улице, в школе и дома	2
16	Пути решения конфликтных ситуаций	2
17	Наши достижения и успехи. Безопасное поведение во время летних каникул	2
	Итого:	34

Тематическое планирование
9 класс

№ п/п	Темы	Всего часов
1	Интернет-зависимость. Как не стать жертвой социальных сетей	2
2	Мы за здоровый образ жизни!	2
3	Секрет долгой жизни – не укорачивать её!	2
4	Решение конфликтов без насилия	2
5	Пивной алкоголизм. Пристрастия в нашей жизни	2
6	Хочешь быть здоров – будь им!	2
7	День здоровья. Мы идем в ФОК	2
8	Игра «Армейский экспресс»	2
9	Здоровое питание	2
10	Профилактика наркомании и алкоголизма	2
11	Мое здоровье – мое будущее	2
12	Тревожность и стресс во время сдачи экзамена. Как помочь себе?	2
13	Курение: дань моде или вредная привычка?	2
14	Права и обязанности учащихся. Взгляд со стороны закона. Комендантский час.	2
15	Всероссийский День Здоровья	2
16	Как можно бороться с туберкулезом. Акция «Белые цветы»	2
17	Наши достижения и успехи. Безопасное поведение во время летних каникул	2
	Итого:	34

Использованная литература

1. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2009
2. Александров Л. А., Александрова В. Ю. «Курение и его профилактика в школе». – М.: 2006
3. Березин С. В. «Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта подростков», Самара, 2005.
4. Здорово быть здоровым. 5-6 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / [Э. А. Зюрин и др.] ; под ред. Г. Г. Онищенко. – М. : Просвещение, 2019 — 143 с.
5. Здорово быть здоровым. 7-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / [Э. А. Зюрин и др.] ; под ред. Г. Г. Онищенко. – М. : Просвещение, 2019 — 143 с.
6. Казанская В.Г. «Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей». – СПб.: Питер, 2009
7. Легальные и нелегальные наркотики/Под, ред. В. А. Анашева. Спб.: ИМАТОН, 2006.
8. Лисецкий К. С. «Психология межличностного конфликта в школьном возрасте». - Самара, 2005.
9. Макеева А.Г., Лысенко И. А.» Долго ли до беды? Педагогическая профилактика детского наркотизма». - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
10. Пахальян В.Э. «Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст». – СПб.:Питер, 2009
11. Потемкин Г. А., Моравски Я. «Спасибо, нет!» - М.: АМИТИ, 2004
12. Практикум по социально-психологическому тренингу – Под. ред. Б. Д. Парыгина. Спб., 2007.
13. Романова О. Л. «Учебное пособие для средней школы по предупреждению употребления ингалянтов и наркотиков «Полезные навыки». -М., 2001
14. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. «Психология саморазвития». М.: Интерфакс, 1995.
15. Чарлтон Э. «Основные принципы обучения здоровому образу жизни» - М., 2010
16. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» - М., ВАКО, 2007
17. <http://www.cap.ru/home>
18. <http://www.gym1-gcheb.edu.cap.ru>
19. <http://festival.1september.ru>
20. <http://s12015.edu35.ru>
21. <http://nsportal.ru/>
22. <http://www.kidantidrug.org>
23. <http://pages.marsu.ru/iac/resurs/newline/profilakt.html>

Литература, рекомендуемая для родителей обучающихся

1. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления

психоактивными веществами/под научн. ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2005

2. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2009

3. Фалькович Т.А., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. - М., ВАКО, 2007

4. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни. – М., 2010