

*Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель*

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области
Северное управление
ГБОУ СОШ пос. Красный Строитель**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

ЗУР

Директор школы

Жулина Т.А.
Протокол №1 от «30» 08
2024 г.

Жулина Т.А.
Протокол №1 от «30» 08
2024 г.

Коноплева И.Н.
Приказ №110-од от «30» 08
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Я и моя жизнь»

срок реализации – 1 год, для учащихся 8 классов

кружок

Направление: *ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся*

п. Красный Строитель 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Содержание программы	6 стр.
3. Учебно – методическое обеспечение	6 стр.
4. Календарно-тематическое планирование	6 стр.
5. Литература	7 стр.

1.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности “Я и моя жизнь” направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни, умения жить в обществе, подготовка к выбору будущей профессии.

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 им 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. Курс развивает готовность и способность обучающихся к саморазвитию, формирование мотивации к обучению и познанию нового; ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; способность ставить цели и строить жизненные планы; способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Я и моя жизнь” включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования школы.

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

- Федеральный Закон “Об образовании в РФ” от 29.12.2012 № 273 - ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;

Цель курса внеурочной деятельности:

- Укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

Задачи:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Я и моя жизнь”, предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 – поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьные праздники.

Критерии оценки знаний, умений и навыков:

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа предназначена для обучающихся 8 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Занятия проводятся один раз в неделю. Общее количество часов в год – 34.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни учащийся 8 класса.

Личностными результатами программы 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 другие участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое 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.

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

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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех обучающихся.
- 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 всех его проявлениях.

2. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности “Я и моя жизнь” отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

3. Методическое обеспечение программы

Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий

Для осуществления образовательного процесса по Программе “Я и моя жизнь” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЭОР по тематике курса.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 40 минут. Курс рассчитан на 34 часа.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закреплённом за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

4. Календарно-тематическое планирование.

№	Название темы	Количество часов
1	Наша школа	1
2	Здоровое питание	1
3	Бережем здоровье	1
4	Я в школе и дома	1
5	Я и мое ближайшее окружение	1
6	Человек среди людей. Может один? Правила культуры общения.	1
7	Речевая культура. Общение с людьми как искусство.	1
8	Правила публичного выступления.	1
9	Правила этикета. Правила поведения в общественных местах.	1
10	Мы и наши соседи. Соседи по дому. Правила взаимоотношений с соседями, одноклассниками.	1
11	Страны-соседи. Государства – соседи России.	1
12	Россия – многонациональная страна. Традиции разных народов.	1
13	Россия многоконфессиональная Толерантность.	1

14	Коллективный творческий проект «Россия – многонациональная страна».	1
15	Права ребенка. Всеобщая декларация прав человека. Конвенция о правах ребенка.	1
16	Конституция Российской Федерации — документы, в которых раскрыты мои права. Викторина «Что я знаю о Конституции».	1
17	Конкурс рисунков и плакатов «Мои права. Мои обязанности».	1
18	Человек и общество. Общественные организации, их назначение.	1
19	Нравственные ценности и мораль.	1
20	Нравственные нормы.	1
21	Ответственность.	1
22	Жизненные цели. Смысл жизни. Дискуссия «Что значит быть счастливым человеком?».	1
23	Семейный очаг. История моей семьи. Традиции в моей семье.	1
24	Личностью не рождаются – личностью становятся. Что значит быть личностью?	1
25	Понятие «культура». Материальная и духовная культура.	1
26	Что значит уметь дружить?	1
27	Дискуссия «Что значит быть интересным человеком?»	1
28	Мир моих увлечений.	1
29	Конкурс презентаций «Мои увлечения, хобби, таланты».	1
30	Мир профессий. Рынок труда. Понятие о востребованных профессиях. Современные профессии и их специфика.	1
31	Как выбрать профессию. Знакомство с понятиями «резюме», «собеседование».	1
32	Практическое занятие. Составление «резюме».	1
33	Подведение итогов. Круглый стол «Самая интересная тема».	1
34	Итоговое занятие.	1
	Итого:	34 часа

5. Литература

Список литературы, рекомендуемой для руководителя программы

1. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания.
3. Суслов В.Н. Этикет. . Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы ”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток: практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для школьников” - Москва., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенберг Р. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992