

Извлечение из организационного раздела ООП
ООО утвержденных приказом директора ГБОУ
СОШ № 3 города Похвистнево
№ 326-од от 31.08.2023 г.

**Программа курса внеурочной деятельности
«Увлекательная жизнь класса»**

(деятельность направлена на развитие личности, профориентацию,
предпрофильную подготовку)

Классы: 5-6.

Количество часов на реализацию программы-34ч

Рассмотрена на заседании МО классных руководителей
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Разработано: группа классных руководителей
Проверено: заместителем директора по УВР
Хмелевой В.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности в 5А классе «Увлекательная жизнь класса» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
4. Учебный план ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево на 2023-2024 учебный год.

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 культуриологический и личностноориентированный 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.

Актуальность программы определена тем, что одной из важнейших задач образования в настоящее время является освоение детьми духовных ценностей, накопленных человечеством. Уровень культуры здоровья и нравственности человека отражается на его поведении, которое контролируется его внутренними побуждениями, собственными взглядами и убеждениями. Выработка таких взглядов, убеждений и привычек составляет сущность нравственного воспитания.

Новизна программы в том, что она направлена на поддержку становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России. Программа обеспечивает реализацию одного из направлений духовно-нравственного воспитания и развития: воспитание нравственных чувств и этического сознания школьника.

Цель программы: 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; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

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.

Место предмета в учебном плане

В данной рабочей программе учебный план ОУ предусматривает изучение курса «Увлекательная жизнь класса» в 5 классе – 34 учебных часа из расчета 1 учебный час в неделю.

Результаты освоения курса «Увлекательная жизнь класса»

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предполагаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов <i>(осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения)</i>	Второй уровень результатов <i>(социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)</i>	Третий уровень результатов <i>(приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе)</i>
Ученик научится: Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; Строить речевые высказывания в устной форме; Адекватно воспринимать оценку учителя; Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя; Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.	Ученик научится: Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; Выполнять физические упражнения для развития физических навыков; Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; Заботиться о своем здоровье. Переживать и позитивно относиться к базовым ценностям общества, ценностно относиться к социальной реальности в целом.	Ученик научится: Применять коммуникативные и презентационные навыки; Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; Оказывать первую медицинскую помощь Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Принципы реализации программы

Наряду с общедидактическими принципами обучения при реализации программы, необходимо следовать также следующим принципам: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходятся риски, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

Оценка достижений учащихся может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка).

Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель; эксперты.

Содержание программы

<i>№</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Название тем</i>	<i>Содержание</i>
1	Здоровье. ЗОЖ.	9	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	Значение хорошего здоровья для общества
			Двигательный режим.	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.
			Биологические ритмы организма.	Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников.
			Утомление и переутомление.	Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления.
			Условия труда и отдыха.	Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовоспитания.
2	Профилактика заболеваний и основа гигиены	5	Стройная спина. Значение правильной осанки.	
			"Личная гигиена — основа профилактики инфекционных заболеваний"	
			Как не простудиться	
			Пути укрепления здоровья. Зарядка. Личная и общественная гигиена.	
3	Обучение самопознанию	5	Осознание и признание себя	Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.
			Самопознание через ощущение, чувство, образ	Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.).

				Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья.
			Самоуважение и самооценка.	Мои ценности. Я принимаю решения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.
4	Правила межличностного общения	5	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: личность, социальная среда, индивид. самовыражение; взаимосвязь между личностью и социальной средой.
			Базовые компоненты общения.	Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения.
			Виды и формы общения.	Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми
			Отношения между мальчиками и девочками.	Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек. Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола
5	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	10	Безопасное поведение на дорогах. Опасности улицы. Дорожные знаки.	Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах, какие опасности встречаются на дорогах. Изучение дорожных знаков.
			Факторы, приводящие к травматизму.	Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице
			Способы оказания доврачебной помощи.	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде
			Экстремальные ситуации криминального характера.	Основные правила безопасности в криминальной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах
			Экстремальные ситуации аварийного характера.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.

**Календарно - тематическое планирование
«Увлекательная жизнь класса»**

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Из них		Формы контроля
			аудиторные	внеаудиторные	
Здоровье. ЗОЖ.		9			
1	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	1	1		презентация
2	Двигательный режим.	1		1	игра
3	Биологические ритмы организма.	1	0,5	0,5	проект
4	Режим дня.	1	1		практическая работа
5	Утомление и переутомление.	1	1		беседа
6	Условия труда и отдыха.	1		1	экскурсия
7	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Курение. Алкоголь. Наркотики.	1	1		беседа
8-9	Конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ»	2	1	1	конкурс рисунков
Профилактика заболеваний и основа гигиены		5			
10-11	Стройная спина. Значение правильной осанки.	2	2		проект
12	"Личная гигиена — основа профилактики инфекционных заболеваний"	1	1		беседа
13	Как не простудиться	1	1		беседа
14	Пути укрепления здоровья. Зарядка. Личная и общественная гигиена.	1	1		беседа
Обучение самопознанию		5			
15-16	Осознание и признание себя	2	2		беседа
17	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1	1		презентация
18-19	Самоуважение и самооценка.	2	1	1	тренинг
Правила межличностного общения		5			
20	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	1	1		презентация
21	Базовые компоненты общения.	1	1		беседа
22-23	Виды и формы общения.	2	2		беседа
24	Отношения между мальчиками и девочками.	1		1	тренинг
Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев		10			
25	Безопасное поведение на дорогах.	1	1		беседа
26	Практическое занятие по общим правилам перехода проезжей части	1		1	экскурсия

	дороги.				
27	Опасности улицы.	1		1	презентация
28 - 29	Путешествие в страну дорожных знаков	2	1	1	викторина
30	Факторы, приводящие к травматизму.	1		1	презентация
31 - 32	Способы оказания доврачебной помощи.	2	1	1	викторина
33	Экстремальные ситуации криминального характера.	1		1	экскурсия
34	Экстремальные ситуации аварийного характера.	1	1		беседа
Итого		34	22,5	11,5	

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
- участие в агитбригаде «Мы за ЗОЖ»
- диагностика «Ценность здоровья и ЗОЖ»

Материально -техническое обеспечение программы:

- ПК,
- видеопроектор,
- проекционный экран, колонки.

Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
2. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.
3. Внеурочная деятельность .Формирование культуры здоровья. 7-8 классы/ А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013г.;
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.

Автор программы: Кудимова Нина Валентиновна, г.Ульяновск

<https://multiurok.ru/files/proghramma-vnieurochnoi-dieiatiel-nosti-kul-tura-z.html>

