



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением английского
языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**192281, г. Санкт-Петербург,
ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4
т/ф (812) 778-21-31
ИНН 7816167751 КПП 781601001**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 553

_____ А.А. Судаков

31 августа 2023 г.

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
для учащихся 8 класса**

учитель Замосковская Н.В.

Санкт-Петербург – 2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Общая характеристика курса	5
1.4.	Место курса в учебном плане	7
1.5.	Планируемые результаты освоения	7
1.6.	Содержание программы	9
2.	Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса	10
3.	Календарно-тематическое планирование	11

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (для 8-9 классов),
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
- Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,»,
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности»,
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
- Уставом ГБОУ СОШ №553 с углубленным изучением английского языка Фрун-

зенского района Санкт-Петербурга,

- Учебным планом и Планом внеурочной деятельности СОО ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2023-2024 учебный год,
- Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

1.2. Цели и задачи

Рабочая программа «Здоровый образ жизни» разработана на основе программы дополнительного образования «Здоровый образ жизни», составитель Хоцкина Наталья Михайловна, учитель биологии, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №23 г.Томска.

Цель: Формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Повысить информационный уровень школьников по вопросам здорового образа жизни.
- Формировать у учащихся метапредметные способы деятельности: выбор, сравнение, сопоставление, анализ, синтез, рефлексия.

Развивающие:

- Развивать творческие и интеллектуальные способности через систему заданий.
- Развивать эмоциональное восприятие через моделирование ситуации, поисковые задачи и др.
- Развивать коммуникативные качества ребёнка.
- Развивать мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей валеологическую грамотность и эстетическое восприятие к окружающему миру.
- Воспитывать активную жизненную позицию.
- Воспитывать гуманное отношение к себе и окружающим, любовь к жизни.

1.3. Общая характеристика курса

Курс расценивается как занятия, направленные на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся. В целях адаптации к жизненным ситуациям,

готовности ребенка применять полученные знания в повседневной жизни в рамках занятий используются задания из Банка заданий по формированию функциональной грамотности: <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Данная программа разработана в целях формирования здорового образа жизни у учащихся.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Программа формирования норм и навыков здорового образа жизни имеет комплексный и непрерывный характер, побуждает школьников к активным и сознательным действиям, направленным на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ от образа жизни, от поведения, наносящего вред своему здоровью, здоровью окружающих и окружающей среде;
- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей здоровому образу жизни.

Формы проверки и диагностики: зачеты, практические работы, деловые игры, беседы, диспуты, дискуссии, социальная практика, ролевые игры.

Методы и методики диагностики: наблюдение, тестирование, анкетирование, анализ ситуации, рефлексия, экспертиза работ, совместные обсуждения, социометрия.

Тематическое планирование

№	Название модуля. Раздел	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	1		1
2	Шаги к здоровью	15	18	33
	Итого	16	18	34

Мониторинг реализации программы

Таблица 1. Параметры оценивания. Личная карта результативности.

Фамилия, имя ученика _____

Освоение разделов программы

Модуль

Формирование знаний, умений, навыков,	максимально 5 баллов	Формирование метапредметных способов деятельности	максимально 5 баллов	Развитие личностных свойств и способностей	максимально 5 баллов	Воспитанность (формирование гуманистического отношения)	максимально 5 баллов	Развитие компетенций	максимально 5 баллов
Термины		Выбор		Устная речь		К своему здоровью		Информационная	
Понятия		Анализ		Письменная речь		К обществу		Коммуникативная	
Приемы		Синтез		Кругозор		К знаниям		Решения проблем	
Алгоритмы действий		Сопоставление		Познавательная активность		К труду		Саморазвития	
Навыки планирования		Сравнение		Гибкость мышления		К прекрасному		Самообразования	
Навыки организации		Рефлексия		Оригинальность					
				Критичность					
				Активность					
				Самостоятельность, стремление к самоактуализации					
				Творчество					

Таблица 2. Сводная карта результативности освоения программы «Здоровый образ жизни»

№	Фамилия, имя ученика	Общий балл					
		Освоение разделов программы	Формирование знаний умения навыков	Формирование метапредметных способов деятельности	Развитие личностных свойств и способностей	Воспитанность (формирование гуманистического отношения)	Развитие компетенций (ИКТ, коммуникативных, решения проблем, самообразования)
1							

1.4. Место курса в учебном плане

Количество часов – 1 час в неделю, за год (34 недели) – 34 занятия.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе

и выступать в роли участника, организатора.

1.6. Содержание программы

Теоретический курс.

Введение.

Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Определение режима занятий. Проводится инструктаж по технике безопасности.

Введение (1 час)

Шаги к здоровью (33 часа)

Что такое здоровье: общие понятия и определения. Здоровье нации. Признаки, сущность, механизмы здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье.

Режим дня школьника. Сон и его гигиена.

Здоровье – основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью. Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации. Человек в окружающей среде. Биологические ритмы. Погода и самочувствие. Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания. Заражение гельминтами. Профилактика гельминтоза. Эндемичные паразиты и борьба с ними.

Среда жилого помещения. Гигиена воздуха в жилых помещениях. Потребность жить в экологически чистой среде. Личная гигиена.

Правильное питание продукты и здоровье.

Что такое правильное питание? Рациональное питание. Витамины и минералы. Питательные вещества и их роль в питании школьника. Основные представления о процессах пищеварения. Наличие основных питательных веществ в традиционных блюдах различных национальных кухонь. Избежание пищевых рисков в национальной кухне. Генетически-модифицированные продукты: их польза или вред.

Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Профилактика искривления позвоночника и предупреждение плоскостопия. ПДД в жизни школьника. Оказание первой доврачебной помощи.

Гигиена зрения. Дальновзоркость и близорукость. Как сохранить зрение. Гигиена слуха.

Профилактика заболеваний органа слуха

Возрастные изменения. Особенности поведения подростков. Организация досуга. Права и обязанности по отношению к своему здоровью.

Практический курс

Разработка анкеты, анкетирование учащихся. Конкурс мультимедийных презентаций. Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой». Игра «Первая доврачебная помощь»

2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса

1. Колесов Д.В. Подросток: взросление и здоровый образ жизни. - М.: ЮНФПА, 2001
2. Вайнер Э. Н. Образовательная среда как фактор риска психического здоровья школьника./ Лучшие страницы педагогической прессы. 2003, №6, 74-82с.
3. Носова Е.В. Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками./ Образовательная программа. Биология в школе, №1, 2009.
3. Рыжова Н.А. Окружающая среда и здоровье./ Биология в школе, 1994, №2.
4. Сенников С.А. Школа – важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков./ Школа здоровья. 2004, №2.С.22-30
- 5.НовожиловаЮ.В., Паршутин И.А. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы./ Школа здоровья, 2003, №3.
6. Швечикова А.П. Комнатные растения и чистота воздуха в помещении. /Биология в школе. 1992. №1-2
7. Смирнов Н.Н Здоровьесберегающие технологии в работе учителей и школ. – М.: Изд-во АРКТИ, 2003.
8. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
9. Колесов Д.В.,Р. Д. Маш Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1993.
10. Смирнова Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства. Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997
11. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. – СПб: Мнемозина, 1994
12. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в РФ. Законодательные и нормативные аспекты. /Школа здоровья. 2001, №1.

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся /содержание	Дата
1.	Введение. Знакомство с задачами курса. Инструктаж по ТБ	1	Инструктаж по ТБ	
Шаги к здоровью, 33 ч.				
2.	Здоровье нации.	1	Что такое здоровье: общие понятия и определения. Здоровье нации. При- знаки, сущность, механизмы здоровья. Компоненты здоровья и их взаи- мосвязь. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здо- ровье Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой» Конкурс мультимедийных презентаций	
3.	Слагаемые здоровья. Признаки здоровья	1		
4.	Ритмические процессы жизнедеятельности. Биоритмы	1		
5.	Понятие о здоровом образе жизни	2		
6.				
7.	Наша азбука здоровья от А до Я	1		
8.	Режим дня школьника. Сон и его гигиена	2		Режим дня школьника. Сон и его гигиена. Разработка анкеты «Самооценка учащимися здорового образа жизни по различным составляющим»
9.				
10.	Режим питания. Основы рационального питания	3	Правильное питание продукты и здоровье. Что такое правильное питание? Рациональное питание. Витамины и ми- нералы. Питательные вещества и их роль в питании школьника. Избежа- ние пищевых рисков в национальной кухне .Генетически- модифициро- ванные продукты : их польза или вред. Анкетирование обучающихся 5-7 классов, анализ полученной информа- ции и обсуждение результатов. Практическое занятие «Составление режима дня школьника»	
11.				
12.				
13.	Витамины и их роль в организме	1		
14.	Личная гигиена и гигиена быта	1		
15.	Общественная гигиена и охрана окружающей среды	3	Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации. Человек в окружающей среде.. Погода и самочувствие. Среда жилого помещения. Гигиена воздуха в жилых помещениях По- требность жить в экологически чистой среде.	
16.				
17.				
18.	Роль двигательной активности в сохранении здоровья	1	Роль двигательной активности в сохранении здоровья .Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Профилактика искривления позвоночника и предупреждение плоскостопия. Гигиена зрения. Дальновзоркость и близорукость. Как сохранить зрение. Гигиена слуха .Профилактика заболеваний органа слуха	
19.	Профилактика заболеваний опорно - двигательной системы	1		
20.	Факторы, влияющие на здоровье	1		
21.	Гигиена зрения	1		
22.	Гигиена слуха	1		
23.	Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете.	1	Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбу- дители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфек- ционные заболевания. Заражение гельминтами. Профилактика гельмин- тоза. Эндемические паразиты и борьба с ними.	
24.	Предупреждение гельминтоза	1		
25.	ПДД в жизни школьника	2	ПДД в жизни школьника .Оказание первой доврачебной помощи. Игра «Первая доврачебная помощь»	
26.				
27.	Предупреждение травм	2		

28.				
29.	Оказание первой доврачебной помощи	2		
30.				
31.	Профилактика вредных привычек	1	Особенности поведения подростков Организация досуга Игра «Здравствуйте». День здоровья	
32.	Возрастные изменения	1		
33.	Организация досуга	1		
34.	Права и обязанности по отношению к своему здоровью	1		Интерактивная игра