

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №93 Советского района Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета

от «28» 08 2019 г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МОУ СШ № 93

Советского района

Е.А. Шибулкина

Приказ № 01-11/339

«28» 08 2019 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Культура здоровья»**

*(спортивно-оздоровительное направление)*

Возраст обучающихся: 7- 9 класс

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Соколкова Любовь Сергеевна  
Социальный педагог

# **Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья»**

## **7-9 классы**

### **Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, вредные привычки. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся на ступени среднего общего образования являются:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- СанПиН, «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

➤ 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 и другие нормативные документы.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» для учащихся 7-8-х классов разработана на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 классы», под общей редакцией А.Т.Смирнова, издательство «Просвещение».

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, необходимых для качественной организации образовательного процесса.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» 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 учащихся 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 учащихся ценности здоровья на ступени среднего общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

В процессе воспитания в соответствии с идеями здоровьесберегающих технологий ставится фундаментальная задача сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Беря во внимание вышесказанное можно поставить следующую цель.

#### **Цель программы:**

Сформировать у ученика основы здорового образа жизни, сознательного и гуманного отношения к себе и своему физическому и психическому здоровью и выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

#### Основные задачи:

- Сформировать у учащихся смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.
- Создать элементарное представление об основных понятиях здорового образа жизни.
- Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения и навыка).
- Предупредить учащихся о непонимании основных понятий здорового образа жизни на примерах сопоставления вредных привычек и здорового образа жизни.
- Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения и навыках физического развития.
- Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков для поддержания должного уровня психического и физического здоровья.
- Добиться выполнения правил здоровьесбережения учащимися в соответствии с требованиями их практического использования.
- Создание условий для сохранения физического и психического здоровья учащихся.
- Пропаганда среди учащихся и родителей принципов здорового, рационального питания.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ СШ №93, что способствует осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

### **Принципы программы.**

Приведенные ниже принципы позволяют сформировать у педагогов, а через них - у учащихся и их родителей более четкое представление о здоровьесберегающей педагогике.

1. **Принцип ненанесения вреда** – одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей
2. **Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов** предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовки педагогических кадров, работу с родителями и т.д. – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей.
3. **Принцип непрерывности и преемственности** определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю, как часто бывает, а каждый день и на каждом уроке.
4. **Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.** Связь главной задачи школы - образовательной – с заботой о здоровье учащихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Первый определяется включением вопросов здоровья в содержание учебных

- программ; второй – обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения.
5. **Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.** Большая часть программы в своем направлении выражает стремление к достижению именно этой цели – сформированной ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
  6. **Принцип оздоровительно направленности** – решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.
  7. **Принцип связи теории с практикой** – призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как биология, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Культура здоровья»
Биология	Часть 2. Вирусы. Общая характеристика вирусов. История их открытия. Заболевания, вызываемые вирусами. Понятие бактериофаг. Среда обитания вирусов. Строение и значение вирусов. Вирусные заболевания. Часть 3. Экология. Среда обитания, биоритмы. Организм и среда обитания. 9 класс: Иммуитет и группы крови. Пищеварение. Пищевые продукты, питательные вещества и их превращение в организме. Пищеварение в ротовой полости. Пищеварение в желудке и кишечнике. Обмен веществ и энергии Витамины Размножение Половая система. Оплодотворение и развитие зародыша. Наследственные и врождённые заболевания и их профилактика. Здоровье и влияющие на него	Профилактика вирусных заболеваний.  Связи между экологическим состоянием природы и нашим здоровьем. Примеры экологических катастроф.

	<p>факторы. Оказание первой доврачебной помощи. Вредные привычки. Заболевания человека. , Двигательная активность и здоровье человек. Закаливание. Гигиена человека. Стресс и адаптации.</p>	
<p>Основы безопасности жизнедеятельности</p>	<p>Основы комплексной безопасности. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. Раздел I. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни Глава 1. Пожарная безопасность Глава 2. Безопасность на дорогах Глава 3. Безопасность на водоемах Глава 4. Экология и безопасность Глава 7. Основы здорового образа жизни Глава 8. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи 9 класс: Модуль 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» Глава 9 «Здоровье – благополучие человека». Глава 10 «Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье» Глава 11 «Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья». Глава 12 «Оказание первой медицинской помощи».</p>	<p>Инструкции по охране здоровья. Беседы и викторины по здоровому образу жизни.</p>
<p>Физическая культура</p>	<p>Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.</p>	<p>Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья. Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»</p>
<p>Музыка</p>	<p>Выразительность музыкальной интонации.</p>	<p>Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций.</p>

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение, и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Культура здоровья» необходима материально-техническая база:

## 1. *Учебные пособия:*

➤ изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика вирусных и инфекционных заболеваний и др.;

➤ измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. *Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* интерактивная доска, компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у учащихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья, и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» предназначена для учащихся 7-х классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести классный руководитель.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся 7-8-х классов.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» предназначен для учащихся 7-8-х классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В настоящей учебной программе реализованы требования федеральных

законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне» и др.

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной жизни, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях, сохранение физического и психического здоровья подростков. Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у учащихся на второй ступени общеобразовательной школы основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

В ходе изучения предмета учащиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение придается также формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся основной средней школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» предназначена для учащихся 7-8 классов. План составлен по четырем направлениям:

✚ **Здоровье и образ жизни:** Иммуитет и здоровье. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия и другие виды заболеваний. Вредные привычки (влияние табакокурения, наркомании, алкоголизма на организм подростка). Вирусные заболевания: грипп, ВИЧ/СПИД, гепатит. Профилактика вирусных заболеваний. Личная гигиена. Биоритмы и причины их нарушения. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.

✚ **Культура питания:** Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор. Рациональное питание и культура здоровья. Режим питания. Диета. Витамины.

✚ **Физическая культура и здоровье:** Роль физических упражнений. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. Гиподинамия. Двигательная активность подростков. Закаливание.

✚ **Личная безопасность в повседневной жизни:** Пожарная безопасность, безопасность на дорогах, безопасность на водоемах, экология и безопасность, основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

#### **Участники программы:**

- учащиеся;
- педагоги;
- отряд ЮИД (МОУ СШ № 93); отряд ЮДПД;

- инспектор ГИБДД;
- сотрудники поликлиники;
- инспектор ПДН
- родители.

### **Основные направления работы с детьми:**

- совместная деятельность взрослого и ребенка;
- самостоятельная деятельность ребенка;
- экскурсии и наблюдения;
- ознакомление с окружающим;
- викторина, КВН по ПДД;
- игра;
- встречи с инспектором ГИБДД; досуг и развлечения.

### **Модель реализации программы:**

В МОУ СШ № 93 обобщен и систематизирован педагогический опыт по обучению детей ПДД, подобран методический инструментарий:

- картотека подвижных игр по ПДД;
  - картотека дидактических игр по ПДД “Дорожная игротека”;
  - подборка художественной литературы по ознакомлению детей с ПДД;
- конспекты занятий, бесед, досугов и развлечений;
- цикл наблюдений по ПДД, экскурсий, целевых прогулок по улице, к остановке, к перекрестку.

Для подкрепления самовоспитания нужен положительный пример взрослых, так как на этом примере ребенок учится законам дороги, у него формируются привычки вести себя в соответствии с правилами дорожного движения. Следовательно, необходимо проводить просветительную работу и с родителями воспитанников. Активизируя работу по пропаганде правил дорожного движения и безопасного образа жизни среди родителей, нами используются разнообразные формы: анкетирование:

- памятки и листовки-обращения к родителям о необходимости соблюдения ПДД; консультационный материал “Школьник и дорога”;
- родительские собрания (“Ребенок и дорога”, “Дисциплина на улице - залог безопасности пешеходов”);
- встречи-беседы родителей с инспектором ГИБДД (“Роль семьи в профилактике дорожно-транспортного травматизма”, “Типичные ошибки детей при переходе улиц дорог”);
- конкурсы, викторины и развлечения по ПДД с участием детей и родителей.

### **Ресурсное обеспечение программы:**

1. Уголок “Дорожного движения”.
2. Наглядный материал:
  - настольно-печатные игры;
  - дидактические игры по ПДД;
  - плакаты, иллюстрации, сюжетные картинки, отражающие дорожные ситуации;
  - атрибуты для сюжетно-ролевой игры “Транспорт”;
  - дорожные знаки.
3. Методический инструментарий.
4. Сотрудничество и встречи с инспекторами ГИБДД.

Все это позволяет педагогам комплексно решать задачи обучения детей безопасному поведению в дорожной среде, учитывая возрастные особенности детей и уровень их психического и физического развития, воспитывать дисциплинированность и сознательное выполнение правил дорожного движения, культуру поведения в дорожно-транспортной среде.

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному педагогом плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, 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 учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» учащиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать 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.
- **уметь**:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.

## **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ учащихся, 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, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

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

### **Список используемой литературы:**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2015.- 205 с.
2. Болелова А.Г. Технология формирования у учащихся ценностно – смыслового отношения к здоровью // Воспитание школьников, 2017, №7 – с.22.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
4. Зайцев Н.Ю. «Твоё здоровье: укрепление здоровья» – методическое пособие для 5-7 классов, 2011.
5. Истомина А.В., Попова И.А. «Модерация здоровья» как форма обобщения и совершенствования здоровьесберегающего образования// Воспитание школьников, 2015, №4 – с.8.
6. Петрова Н. «Формирование навыков правильного питания (часть воспитания здорового образа жизни)// Основы безопасности жизнедеятельности, 2016, №11 – с.21.
7. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении: система работы, мониторинг/ сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова, Е.В. Гусева. – Волгоград: Учитель, 2017. – с. 248

8. Татарникова Л.Г. «Валеология подростка 5-7 класс», 1996.
9. Топоров И. К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразоват. учреждениях: кн. для учителя / И. К. Топоров. — М.: Просвещение, 2015.

### Тематический план 7 класс

№ п/п	Дата проведения	Тематика занятий	Количество часов		
			теория	практика	
1.	Сентябрь	Правила дорожного движения. Меры ответственности за их нарушение. Твой путь в школу.	0,5	0,5	
2.		Инструкции по технике безопасности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пожарная безопасность;</li> <li>• электробезопасность;</li> <li>• правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД;</li> <li>• правила поведения в МОУ СШ №93;</li> <li>• безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне;</li> <li>• профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах;</li> <li>• правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов;</li> <li>• соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий;</li> <li>• правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия;</li> <li>• общие правила поведения.</li> </ul>	1		
3.		Ежегодный общешкольный кросс для учащихся «Золотая осень»		1	
4.		Проведение анкетирования среди учащихся 7-х классов на тему «Режим дня».	0,25	0,75	
5.		Октябрь	Дорожно-транспортное происшествие. Виды дорожно-транспортных происшествий.	1	
6.			Ознакомительное занятие «Ответственность за хранение и немедицинское употребление психоактивных веществ» (с приглашением инспектора ПДН)	1	
7.			Акция «Спорт как альтернатива пагубным привычкам»		1

8.		Учебно-практическое занятие на транспортной площадке		1
9.	Ноябрь	Дорожно-транспортное происшествие. Причины дорожно-транспортных происшествий	1	
10.		Инструкция по технике безопасности: безопасное поведение на льду;	1	
11.		«Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний»	1	
12.		Занятие «Что мы едим?»	1	
13.	Декабрь	Действия водителя и пешехода при дорожно-транспортном происшествии.	1	
14.		Инструкция по технике безопасности: Правила обращения с петардами, взрывпакетами, ракетами и другими видами пиротехники.	1	
15.		«Как воздействует табак на организм подростка»	1	
16.		«Белоснежная улыбка»	0,75	0,25
17.	Январь	Дорожные знаки.	1	
18.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МОУ СОШ №93; безопасное поведение на льду; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.	1	
19.		«Гиподинамия. Двигательная активность подростков».	0,75	0,25
20.	Февраль	Водитель. Ответственность водителя за ДТП.	1	
21.		Олимпийские уроки.	1	
22.		«Правила личной гигиены	1	

		подростков»		
23.		«Рациональное питание. Составление индивидуального меню»	0,5	0,5
24.	Март	Велосипед. Правила велосипедиста.	1	
25.		«Значение осанки в жизни человека»	1	
26.		«Влияние алкоголя на организм подростка»	1	
27.	Апрель	Викторина по правилам дорожного движения.		1
28.		День здоровья. Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»		1
29.		«Здоровые привычки»	1	
30.		«Витамины»	0,75	0,25
31.	Май	Профилактика ДДТТ	1	
32.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МОУ СШ №93; безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.	1	
33.		Интеллектуальное казино «Будь здоров!»		1
34.		Учебно-практическое занятие на транспортной площадке		1

### Тематический план 8 класс

№ п/п	Дата проведения	Тематика занятий	Количество часов		
			теория	практика	
1.	Сентябрь	Правила дорожного движения. Меры ответственности за их нарушение. Твой путь в школу.	0,5	0,5	
2.		Инструкции по технике безопасности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пожарная безопасность;</li> <li>• электробезопасность;</li> <li>• правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД;</li> <li>• правила поведения в МОУ СШ №93;</li> <li>• безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне;</li> <li>• профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах;</li> <li>• правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов;</li> <li>• соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий;</li> <li>• правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия;</li> <li>• общие правила поведения.</li> </ul>	1		
3.		Беседа «Здоровье и образ жизни. Отношение к своему здоровью» с элементом тестирования.	0,75	0,25	
4.		Проведение анкетирования среди учащихся 8-х классов на тему «Режим дня и питания».	0,25	0,75	
5.		Октябрь	Ответственность за нарушение правил дорожного движения.	1	
6.			Занятие «Вредные привычки. Мифы и реальность: электронная сигарета».	1	
7.			Роль физических упражнений. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	0,75	0,25
8.		Ноябрь	Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД).	1	

9.		Инструкция по технике безопасности: безопасное поведение на льду;	1	
10.		«Вирусы. Грипп и его профилактика. Зачем нужна прививка?»	1	
11.		«Биоритмы. Сон – составляющая здорового образа жизни»	1	
12.		«Я выбираю жизнь!» (профилактика наркомании в рамках месячника профилактики наркомании «Взгляд в будущее».	1	
13.	Декабрь	Дополнительные виды транспорта.	1	
14.		Инструкция по технике безопасности: Правила обращения с петардами, взрывпакетами, ракетами и другими видами пиротехники.	1	
15.		«ВИЧ/СПИД: знать, чтобы жить!»	1	
16.		«Легко ли быть подростком? Правила личной гигиены в подростковом возрасте»	1	
17.	Январь	Железнодорожный переезд. Железнодорожный транспорт.	1	
18.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МОУ СШ №93; безопасное поведение на льду; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.	1	
19.		«Гиподинамия. Двигательная активность подростков.	0,75	0,25

		Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте».		
20.	Февраль	Дорожно-транспортное происшествие.	1	
21.		Составление правильного режима дня с учетом принципа «Сочетай труд и отдых!»	0,75	0,25
22.		«Влияние алкоголя на организм подростка»	1	
23.		«Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты важный экологический фактор»	0,75	0,25
24.	Март	Правила дорожного движения для велосипедистов.	1	
25.		«Иммунитет и здоровье»	1	
26.		Круглый стол «Что такое правильное питание?»	1	
27.		Просмотр презентации «Какое влияние оказывает спорт на здоровье человека?» с последующим обсуждением	1	
28.	Апрель	Викторина по правилам дорожного движения.		1
29.		День здоровья. Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»		1
30.		«Закаливание. Систематичность и последовательность в закаливающих процедурах»	1	
31.	Май	Профилактика ДДТТ	1	
32.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МОУ СШ №93; безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения,	1	

		стихийного бедствия; общие правила поведения.		
33.		Игра – викторина «Вредные привычки»		1
34.		«Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение»	1	

### Тематический план 9 класс

№ п/п	Дата проведения	Тематика занятий	Количество часов		
			теория	практика	
1.	Сентябрь	Правила дорожного движения. Опасные ситуации на дороге. Предупреждающие знаки. Твой путь в школу.	0,75	0,25	
2.		Инструкции по технике безопасности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пожарная безопасность;</li> <li>• электробезопасность;</li> <li>• правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД;</li> <li>• правила поведения в МОУ СШ №93;</li> <li>• безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне;</li> <li>• профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах;</li> <li>• правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов;</li> <li>• соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов, экскурсий;</li> <li>• правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия;</li> <li>• общие правила поведения.</li> </ul>	1		
3.		Беседа «Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм» с элементами анкетирования.	0,75	0,25	
4.		Беседа «Понятие рационального питания и его значение», «Режим питания».	0,75	0,25	
5.		Октябрь	Правила дорожного движения. Пешеходный переход. Факторы повышенного риска для водителя.	1	
6.			«Я выбираю жизнь!» (профилактика наркомании в рамках месячника профилактики наркомании «Взгляд в будущее»)	1	

7.		Беседа « Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений»	0,75	0,25
8.	Ноябрь	Законы безопасного движения. Скорость движения транспортного средства.	1	
9.		Инструкция по технике безопасности: безопасное поведение на льду;	1	
10.		«Бактериальные и вирусные инфекции. Что такое вакцинация»	1	
11.		«Составление меню с учетом всех принципов рационального питания»	1	
12.		Беседа «Влияние алкоголя на организм подростка»	1	
13.	Декабрь	Регулирование движения транспорта и пешеходов.	1	
14.		Инструкция по технике безопасности: Правила обращения с петардами, взрывпакетами, ракетами и другими видами пиротехники.	1	
15.		Видеолекторий с обсуждением «Инфекции, передаваемые половым путем» в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом»	1	
16.		«Витамины круглый год»	1	
17.	Январь	Внимание водителя. Определение внимания. Виды внимания. Опасность при отвлечении внимания от дорожных условий.	1	
18.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МОУ СШ №93; безопасное поведение на льду; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных мероприятий, тур. Походов,	1	

		экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.		
19.		«Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте».	0,75	0,25
20.	Февраль	Время реакции водителя. Определение, величина времени реакции в обычных условиях и в опасной обстановке.	1	
21.		«Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом, водой и солнцем»	0,75	0,25
22.		«Аддикция. Причины и способы противодействия зависимости»	1	
23.		«Окружающая среда и здоровье человека»»	0,75	0,25
24.	Март	Эмоциональные качества водителя.	1	
25.		«Простудные заболевания»	1	
26.		Круглый стол «Как сберечь здоровье»	1	
27.		Беседа «Экзамен – важный этап в жизни подростка – выпускника школы».	1	
28.	Апрель	Тестовые задания по правилам дорожного движения.		1
29.		День здоровья. Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»		1
30.		Практическое занятие «Стресс. Как с ним бороться»	0,25	0,75
31.	Май	Профилактика ДДТТ	1	
32.		Инструкции по технике безопасности: пожарная безопасность; электробезопасность; правила безопасного поведения на дорогах, на транспорте, соблюдение ПДД; правила поведения в МОУ СШ №93; безопасное поведение на воде, у водоема, в бассейне; профилактика негативных криминогенных ситуаций во дворе, на улице, дома, в общественных местах; правила поведения при нахождении взрывоопасных предметов; соблюдение мер безопасности при проведении спортивных	1	

		мероприятий, тур. Походов, экскурсий; правила поведения при опасности заражения, стихийного бедствия; общие правила поведения.		
33.		Игра – викторина «Зона риска»		1
34.		«Режим дня в период подготовки и проведения экзаменов» (составление примерного режима дня).	0,75	0,25