**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Среднетимерсянская средняя школа**

**имени Героя Советского Союза Е.Т.Воробьёва**

**МО «Цильнинский район» Ульяновской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании педагогического совета  Протокол № 1 от  «30» августа 2021 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора школы по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шигирданова Н.Ю.  /Ф.И.О./  « 30» августа 2021 г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Авасева Л.С  /Ф.И.О./  Приказ № 175/1  От « 30» августа 2021 г. |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Экология здоровья»,**

**7-8 классы (13 – 14 лет)**

**Срок реализации:** 2021-2022 учебный год

|  |
| --- |
| **Автор:**  Краснова Ирина Васильевна  Учитель высшей квалификационной категории |

2021 год

**Содержание**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности…………………3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности………………………………………7
3. Тематическое планирование……………………………………………..17

**Аннотация**

Программа по внеурочной деятельности **«Экология здоровья»** составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 « Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577»), ООП ООО и учебного плана МОУ Среднетимерсянской сш имени Героя Советского Союза Е. Т. Воробьёва.

Ведущее направление развития личности, в рамках которого разработана рабочая программа – оздоровительное.

Рабочая программа составлена на основе программы:

1.Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы/7-8 классы/9 класс А.Г.Макеева. – М.: Просвещение, 2016.

2.Гусева С.Г., Санарова Г.Э. «Система классных часов. Формирование социальных навыков у обучающихся». Серия ФГОС.5-8 классы. Духовно-нравственное развитие.-[Учитель](https://www.labirint.ru/pubhouse/393/), 2019 г.

3.Программа: Экология. 8-11 классы: программы для общеобразовательных учреждений/сост. Г.М. Пальдяева. – М.: Дрофа.

4. Куприянова С. Г. Реализация внеурочной деятельности эколого-биологической направленности в условиях ФГОС ООО. Из опыта работы // Школьная педагогика. — 2017. — №3.

5.Программа внеурочной деятельности. Экологическая культура и здоровый образ жизни.8 класс. Экологическая культура и устойчивое развитие.9 класс/Е.Н.Даятковская, А.Н.Захлёбный, Л.И. Колесникова и др.-М.:Просвещение,2012.

**Цели программы:**

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
* сформировать представления о взаимосвязи здоровья человека от состояния окружающей среды.

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; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; о сути взаимодействия человека и природы.
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья;

***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, понимая всю опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности.
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Каждая из тем разделяется на главы. Почти вся программа представлена в виде презентаций, что повысит интерес учащихся к данной теме и, следовательно, даст более высокие результаты. В программе широко используются видео и аудио материалы, которые дают учащимся возможность лучше понять культуру и свое место в обществе.

**Условия реализации программы**

* Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:13-14 лет.
* Продолжительность образовательного процесса - 1 год.
* Количество часов в неделю - 1 час
* Количество часов в год- 34 часа

**Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса**.

**Планируемые формы занятий:**

- создание сообщений;

-мини-исследования;

- практические работы;

- познавательные коллективные игры;

- выставка творческих работ.

Формы обучения и воспитания:

* индивидуальные
* групповые
* работа в малых группах (проектная деятельность, создание компьютер­ных презентаций).

Методы обучения и воспитания:

* словесные (рассказ, беседа, лекция);
* наглядные (наблюдение, показ, демонстрация);
* проблемно-поисковые (исследовательская деятельность, проектная дея­тельность);
* практические (акции);
* игровые.

***Очная  форма обучения.***Занятия могут проводиться дистанционно  с использованием интернет ресурсов.

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся являются:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё 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 класса на занятиях.

2. **Познавательные УУД:**

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. **Коммуникативные УУД:**

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
* 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).

**Оздоровительные результаты программы**:

* Осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Результаты деятельности кружковой работы предполагаются следующие:**

1.Подготовка индивидуальных проектов по выбранной теме.

2.Участие в научных конференциях.

3.Выступления для учащихся начальных классов.

4.Участие в «Днях здоровья» и экологическом месячнике.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Формы организации** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Слагаемые здоровья (16 часов)** | | |
| Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции. | Беседа, презентация, слайд-шоу.  Практические занятия по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.  Ситуативный практикум.  Доклады обучающихся.  Викторина. | Составление презентаций и слайд-шоу.  Подготовка комплекса упражнений для глаз, для формирования осанки и т.д.  Выступления с докладом.  Разработка практического занятия.  Подбор материала для викторины. |
| **Здоровый образ жизни (18 часов)** | | |
| Тренинг «Приветствие солнцу». Живи разумом, так и лекаря не надо.  Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить.  Зависимость. Болезнь. Лекарства. «Я умею выбирать» – тренинг безопасного поведения. КВН «Наше здоровье». | Практические занятия.  Беседы.  Беседа с элементами дискуссии.  Тренинг  Викторина – игра.  Урок-презентация. | Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек.  Составление презентаций.  Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом.  Проведение тренинга «Я умею выбирать», умение оценить обстановку и выбрать правильную модель поведения.  Участие в КВН «Наше здоровье». |
| **Социальное здоровье (14 часов)** | | |
| Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало жизни. Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи.  Наедине с собой (тест на самооценку личности)**.** | Беседа.  Экологическая игра.  Сочинение о маме.  Доклады – презентации.  Психологический тренинг. | Проведение экологической игры.  Написание сочинения о маме. Подбор стихотворений, семейных фотографий. Составление семейного сборника традиций.  Прохождение психологического теста на самооценку личности. |
| **Нравственное здоровье (20 часов)** | | |
| Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умейте. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт?Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья» (игровая программа). | Ситуативный практикум.  Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить».  Беседа с элементами проектной деятельности.  Тренинг.  Занятие-семинар.  Занятие - ролевая игра.  Игровая программа. | Подготовка сценария к ситуативному практикуму.  Составление правил классного коллектива, распределение обязанностей, закрепление школьных должностей класса.  Распределение ролей для проведения семинара.  Подготовка заданий и проведение игровой программы «Поезд здоровья» |

**Количество часов: 34 ч (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия по теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | |
| **теория** | **практика** |
| **Слагаемые здоровья (10 часов)** | | | |
| 1-2 | Рациональное питание. | 1 | 1 |
| 3-4 | Активная деятельность. | 1 | 1 |
| 5-6 | Положительные эмоции. | 1 | 1 |
| 7-8 | А началось всё с сухомятки. | 1 | 1 |
| 9-10 | Ещё раз о витаминах. | 1 | 1 |
| **Здоровый образ жизни (12 часов)** | | | |
| 1-2 | Тренинг «Приветствие солнцу» | 1 | 1 |
| 3 | Живи разумом, так и лекаря не надо. | 1 | - |
| 4 | Дорога, ведущая в пропасть | 1 | - |
| 5-6 | Курить – здоровью вредить. | 1 | 1 |
| 7-8 | Зависимость. Болезнь. Лекарства. | 1 | 1 |
| 9-10 | Почему вредной привычке ты скажешь «нет»? | 1 | 1 |
| 11 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | - | 1 |
| 12 | КВН «Наше здоровье» | - | 1 |
| **Социальное здоровье (7 часов)** | | | |
| 1 | Что такое экология? Экология души. | 1 | - |
| 2 | Природа – это наши корни, начало нашей жизни. | 1 | - |
| 3-4 | Мама – слово-то какое! | 1 | 1 |
| 5-6 | Моя семья. Традиции моей семьи. | 1 | 1 |
| 7 | Наедине с собой  (тест на самооценку личности). | - | 1 |
| **Нравственное здоровье ( 20 часов)** | | | |
| 1 | Жизнь без вредных привычек. | 1 | - |
| 2 | Что такое конфликт? | 1 | - |
| 3 | Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? | 1 | - |
| 4 | Ваше поведение – это ваше всё! | 1 | - |
| 5 | «Поезд здоровья». Защита проектов обучающихся по выбранной ими теме | - | 1 |
| **Итого: 34 ч.** | | Теория:19 ч.  Практика:15 ч. | |