|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение к Основной образовательной программе дополнительного образования МБОУ «Средняя общеобразовательная Городищенская школа с углубленным изучением отдельнрых предметов» |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

социально-педагогической направленности

Форма организации - групповая

Возраст детей – 6 – 17 лет

Составила

Шторк Елена Анатольевна

Педагог дополнительного бразования

с. Городище

2021

**Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования социально-педагогической направленности «Школа здорового образа жизни» составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы для обучающихся общеобразовательных организаций «Школа здорового образа жизни» для обучающихся 1-4, 5-6, 7-9, 10-11 классов, которая направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Программа рассчитана на 34 учебных занятий из расчета 1 час в неделю.

Срок реализации программы - 34 недели.

**Планируемые результаты**

По окончании изучения программы обучающимися должны быть достигнуты:

*Личностные результаты:*

* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* осознание ответственности человека за общее благополучие;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
* положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Школа здорового образа жизни»;
* способность к самооценке;
* формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
* формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

*Метапредметные результаты:*

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение ставить и формулировать проблемы;
* навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
* навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
* установление причинно-следственных связей;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

С этой целью планируется у обучающихся формирование следующих универсальных учебных действий:

* познавательные как способность применять для решения практических задач различные умственные операции (сравнение, обобщение, анализ, доказательства и др.);
* регулятивные как владение способами организации, планирования различных видов деятельности (репродуктивной, поисковой, исследовательской, творческой), понимание специфики каждой;

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделить и формулировать то, что уже усвоено и что ещё нужно освоить;

- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

* коммуникативные как способности в связной логически целесообразной форме речи передать результаты изучения объектов окружающего мира; владение рассуждением, описанием повествованием;

**-** работать в группе, учитывать мнение партнеров;

- ставить вопросы;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Содержание программы**

**1-4 класс**

Раздел 1. Как сохранить здоровье? (8 занятий)

Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия.

### Раздел 2. Движение — это жизнь (10 занятий)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### Раздел 3. Полезная и здоровая еда (10 занятий)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Раздел 4. Ты и другие люди (6 занятий)

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**5-6 класс**

### Раздел 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 занятий)

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Раздел 2. Кто умён – тот силён! (6 занятий)

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

*Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Раздел 3. Здоров в труде, а какой в еде? (6 занятий)

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Раздел 4. В здоровом теле – здоровый дух (16 занятий)

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**7-9 класс**

### Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (6 занятий)

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

*Виды деятельности:* беседа, практикоориентированные занятия, тестирование.

### Раздел 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 занятий)

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация –залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Раздел 3. Какая еда и питьё, такое и житьё (6 занятий)

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты.

Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Раздел 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (12 занятий)

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе.

Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**10-11 класс**

### Раздел 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (7 занятий)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

*Виды деятельности:* практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Раздел 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (8 занятий)

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

*Виды деятельности:* беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование.

### Раздел 3. Мельница сильна водой, а человек едой (6 занятий)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### Раздел 4. В здоровом теле – здоровый дух (13 занятий)

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

**Тематическое планирование**

**1-4 класс**

34 занятий (1 час в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы программы | Теория | Практика | Всего |
|  | **Раздел 1. Как сохранить здоровье?** | 1 | 1 | 8 |
| 1 | Здоровый образ жизни | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Что такое режим дня? | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Во сне и наяву | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Правила безопасности в быту | 1 | 1 | 2 |
|  | Раздел 2. Движение — это жизнь | 2,5 | 7,5 | 10 |
| 5 | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 0,5 | 3,5 | 4 |
| 6 | Спортивные секции | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 7 | Что такое правильное дыхание? | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 8 | Что такое закаливание? | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 9 | Что такое ГТО? | 0,5 | 1,5 | 2 |
|  | Раздел 3. Полезная и здоровая еда | 5 | 5 | 10 |
| 10 | Энергия и энергозатраты. | 1 | 1 | 2 |
| 11 | Масса тела и калорийность рациона. | 1 | 1 | 2 |
| 12 | Физическая нагрузка. | 1 | 1 | 2 |
| 13 | Водный режим. | 1 | 1 | 2 |
| 14 | Правила здорового питания. | 1 | 1 | 2 |
| 15 | Вкусное и полезное меню на неделю. |  |  |  |
|  | Раздел 4. Ты и другие люди | 3 | 3 | 6 |
|  | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 16 | Ещё раз про здоровый образ жизни. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 17 | Ты помогаешь взрослым | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 18 | Правила для всех | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 19 | Наши друзья и не только | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 20 | Человек и общество | 0,5 | 0,5 | 1 |

## 5-6 классы

34 занятия (1 час в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы программы | Теория | Практика | Всего |
|  | **Раздел 1 Мал родился, а вырос – пригодился** | **3** | **3** | **6** |
| 1 | Сложный возраст | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Что значит быть взрослым? | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Учимся понимать друг друга | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Раздел 2 Кто умен- тот силен! | **3** | **3** | **6** |
| 5 | Развиваем свои способности | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 6 | Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 7 | Творчество – уникальная человеческая способность | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Движение к достижениям | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 9 | Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | **Раздел 3. Здоров в труде, а какой в еде?** | **3** | **3** | **6** |
| 10 | Наша сила в витаминах | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 11 | Каждому нужен и обед и ужин | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 12 | Секреты здорового питания | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 13 | Режим питания | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 14 | Готовим вместе с родителями | 1 | 1 | 2 |
|  | **Раздел 4. В здоровом теле – здоровый дух** | **5** | **11** | **16** |
| 15 | Развиваем основные физические качества | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Осанка | 1 | 1 | 2 |
| 17 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Закаляй своё тело с пользой для дела | 1 | 1 | 2 |
| 19 | Готовимся сдавать ГТО | 1 | 5 | 6 |

**7-9 классы**

34 занятия (1 час в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы программы | Теория | Практика | Всего |
|  | **Раздел 1 Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож** | **3** | **3** | **6** |
| 1 | Знакомство с собой | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Встречают по одежке | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 3 | Три правила красоты | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 4 | Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 5 | Мы такие разные, и всё же. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 6 | Как управлять эмоциями? | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | Раздел 2 Всякому мудрецу ремесло к лицу | **5** | **5** | **10** |
| 7 | Выбираем профессию | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Создаем портфолио | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Правильная мотивация – залог успеха | 1 | 1 | 2 |
| 10 | Как подготовиться к ОГЭ | 2 | 2 | 4 |
|  | Раздел 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё | **3** | **3** | **6** |
| 11 | На что расходуется наша энергия | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 12 | Восполняем энергозатраты | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 13 | Значение воды для нашего организма | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 14 | Выстраиваем гармоничный рацион питания | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 15 | Выбираем свежие и полезные продукты. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 16 | Правила здорового питания | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | Раздел 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр | **3** | **8** | **12** |
| 17 | Развиваем основные физические качества | 1 | 2 | 4 |
| 18 | Спорт в нашем городе | 1 | 1 | 2 |
| 19 | Готовимся сдавать ГТО | 1 | 5 | 6 |

**10-11 классы**

34 занятия (1 час в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы программы | Теория | Практика | Всего |
|  | **Раздел 1 . Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое** | **3,5** | **3,5** | **7** |
| 1 | Понять и принять себя (о самооценке) | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Понять и принять себя (об управлении эмоциями) | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 3 | Понять и принять других (о толерантности) | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 4 | Понять и принять других (о субкультурах) | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 5 | Понять и принять других (о разрешении конфликтов) | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 6 | Социальные сети | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 7 | Компьютерные игры | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | Раздел 2 Занятого человека и грусть-тоска не берет | **3** | **5** | **8** |
| 8 | Профориентация | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Выбор профессию | 1 | 1 | 2 |
| 10 | Как подготовиться к ЕГЭ | 1 | 3 | 4 |
|  | **Раздел 3. Мельница сильна водой, а человек едой** | **3** | **3** | **6** |
| 11 | Энергия и энергозатраты | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 12 | Масса тела и калорийность рациона | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 13 | Физическая нагрузка | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 14 | Водный режим | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 15 | Правила здорового питания. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 16 | Вкусное и полезное меню на неделю | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | Раздел 4. В здоровом теле - здоровый дух | **4,5** | **8,5** | **13** |
| 17 | Возможности вашего организма | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 18 | Спорт и жизнь | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 19 | Питание и спортивный результат | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 20 | Как улучшить спортивный результат (о естественных стимуляторах) | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 21 | Как улучшить спортивный результат (о медикаментозных стимуляторах) | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 22 | Как улучшить спортивный результат (о допинге) | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 23 | Опасности малоподвижного образа жизни. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 24 | Готовимся сдавать ГТО. | 1 | 5 | 6 |

Группа 1 - Устинова Валентина Алексеевна

Группа 2 - Дюкарева Марина Сергеевна

Группа 3 - Перевозчикова Екатерина Васильевна

Группа 4 - Шахунова Ирина Сергеевна

Группа 5 - Ююкина Наталья Владимировна

Группа 6 - Гребенкина Вера Николаевна

Группа 7 - Нефедова Ольга Александровна

Группа 8 - Ряполова Татьяна Васильевна

Группа 9 -Шабанова Ольга Ивановна

Группа 10 -Тимофеева Оксана Викторовна

Группа 11 - Ахмедова Зувейда Мусальевна

Группа 12 -Беганская Анна Алексеевна

Группа 13 -Татарченкова Валентина Ивановна

Группа 14 -Татьяна Петровна

Группа 15 -Чуприкова Наталья Николаевна

Группа 16 -Шахунов Вячеслав Евгеньевич

Группа 17 -Ряполова Елена Филипповна

Группа 18 -Юсева Людмила Ивановна

Группа 19 -Рындина Наталья Владимировна

Группа 20 -Беловол Евгений алексеевич

Группа 21 -Шторк Елена Анатольевна