

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
директор _____ В. В. Муравьев
Приказ № 01-08/ 71
от «01» сентября 2023

**ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ «МЫ ЗА ЗОЖ»**

Спортивно-оздоровительной направленности

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Быкова Е.Н.

пгт. Шудаяг, г.Ухта

2023 год

Пояснительная записка

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Работа школьного объединения направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Адресат программы (возраст учащихся): 11-15 лет

Цель и задачи программы

Цель: является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи:

- формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:
 - формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
 - понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
 - формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
 - формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
 - формирования привычки правильного питания;
 - формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
 - формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
 - формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
 - ведения активного спортивного образа жизни.

Результаты освоения деятельности объединения

1. Результаты первого уровня (получение школьниками социально значимых знаний): Приобретение норм поведения, этикета. Успешное взаимодействие учащегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

2. Воспитательный результат второго уровня (развитие социально значимых отношений школьников):

Приобретение навыков общения, способность устанавливать контакт с окружающими, осознание своих личностных качеств. Повышения уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формирования терпимости к мнению собеседника. Развитие творческих способностей и выражения в процессе

коммуникативной деятельности. Успешное взаимодействие учащихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками социально значимого действия):

Формирование у детей навыков самостоятельной и совместной деятельности, социальной ответственности, способности чувствовать, понимать себя и другого человека. Развитие адекватной оценочной деятельности направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей. Привитие нравственных качеств, как уважение,

сострадание, помощь и т.д.

Успешное взаимодействие учащегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Личностные, предметные и метапредметные результаты

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе деятельности объединения. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе деятельности объединения. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные во время деятельности объединения познания, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Содержание

Тема 1. Кто умён – тот силён! (4 часа)

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.

Тема 2. Здоров в труде, а каков в еде? (4 часа)

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.

Тема 3. В здоровом теле – здоровый дух (4 часов)

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.

Тема 4. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (4 часа)

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, арт-технологии.

Тема 5. Всякому мудрецу ремесло к лицу (4 часа)

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Как подготовиться к экзаменам. Крепкий сон – залог здоровья.

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

Тема 6. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (4 часа)

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.

Тема 7. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (2 час)

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.

Тема 8. Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое (2 час)

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.

Тема 9. Мельница сильна водой, а человек едой (2 час)

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.

Тема 10. В здоровом теле – здоровый дух (2 час)

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.

Тема 11. Итоговое занятие 2 часа.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
		Всего часов
1.	Кто умён – тот силён!	4
2.	Здоров в труде, а каков в еде?	4
3.	В здоровом теле – здоровый дух	4
4.	Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гош	4
5.	Всякому мудрецу ремесло к лицу	4
6.	Каковы еда и питьё, таковы и житьё	4
7.	Кто любит спорт, тот здоров и бодр	2
8.	Юность - время золотое: ест, и пьёт, и спит в покое	2
9.	Мельница сильна водой, а человек едой	2
10.	В здоровом теле – здоровый дух	2
11.	Итоговое занятие	2
	Итого:	34

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация

Текущий контроль освоения курса реализуется педагогом. Формы текущего контроля выбираются педагогом исходя из специфики и направления программы.

В ходе освоения курса предусмотрена промежуточная аттестация обучающихся.

Основными формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются: игра, квест, опрос, творческие работы, спортивные игры и др.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7"**, Муравьев Виталий Викторович,
Директор

11.09.23 17:10 (MSK)

Сертификат B6868F8462C7B7BE356F1C73F079A025