МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

141300, Московская область, г. Сергиев Посад, ул. Карла Маркса, д.3. Тел.\ факс: (496) 540-45-48
E-mail: mo_spfml@mosreg.ru http://ФМЛ.РФ
Лицензия Министерства образования Московской области: 50 Л 01 № 0010064 от 18.10.2019 (регистрационный № 78184)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор
Шаткова Елена Васильевна	Четайкина Галина Федоровна	Макарова Ольга Алексеевна
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. г.	Приказ №1 от «30» августа 2023 г. г.	Приказ №1 от «30» августа 2023 г. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для обучающихся 9 классов

Сергиев Посад 2023 год

Учебный план лицея в вариативной части включает внеурочную деятельность, осуществляемую во второй половине дня.

Внеурочная деятельность в лицее реализуется посредством интерактивных студий. В основе формирования студий лежит вариативность выбора образовательной траектории по желанию ученика с предварительной диагностикой и мониторингом его познавательных и творческих интересов, склонностей и мотивов через анкетирование.

Организация внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса, и лицей предоставляет обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на развитие школьника.

Программа реализуется в рамках физкультурного кружка спортивно-оздоровительного направления общим объемом 34 ч (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил поведения и взаимоотношений;
- знание правил и приобретение навыков выживания и действий в экстремальных ситуациях;
- отсутствие вредных привычек.
- умение контролировать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и формировать цель личной учебной деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- умение делать выводы, после анализа полученной информации;
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

Спортивно-оздоровительное направление

Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором дети могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Данная программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Цель программы: воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни, формирование и развитие валеологической культуры.

Задачи программы:

-научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

-научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на её основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;

-формировать представление:

1) о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

2) о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

3) о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

4) о негативных факторах риска для здоровья подростков (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

5) о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

Ожидаемые результаты:

-формирование отношения обучающихся к своему здоровью как к основному фактору успеха на всех этапах жизни;

-повышение уровня физического, психического и социального здоровья обучающихся;

-снижение уровня тревожности обучающихся;

-владение навыками управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

-создание положительного эмоционального фона в коллективе;

-наличие мотивации у обучающихся к постоянным занятиям физкультурой и спортом;

-выработка необходимых умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

-знания о негативных факторах риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

-появление у обучающихся умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения (соблюдение режима труда и отдыха, профилактика переутомления).