

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Бердюжье»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

7-е классы

«Здорово быть здоровым»

с. Бердюжье

Содержание

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здорово быть здоровым» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**.

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и так далее.

Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования. Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 7-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность. Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации.

Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов. Современные дети значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей: 1) резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков. 2) ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым». Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть

здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». 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 характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», 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 КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Тема 1. Как сохранить здоровье? (5 часов) Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь (6 часов) 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.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (6 часов) Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности обучающихся
1	Вводное занятие	1	Цели и задачи курса. Значение здоровья в жизни человека. Знакомство с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни». Правила безопасности и поведения на занятиях.	Беседа с педагогом, обсуждение ожиданий от курса, работа с иллюстративным материалом, заполнение анкеты «Что я знаю о здоровье», формулирование личных целей.
2	Мои органы чувств. Орган зрения — глаза. Орган слуха — уши. Орган обоняния — нос. Орган вкуса — язык	1	Роль зрения в жизни человека. Причины ухудшения зрения. Правила гигиены глаз. Упражнения для расслабления глазных мышц. Влияние экранов и гаджетов на зрение. Функции слуха. Причины снижения слуха. Защита ушей от шума и инфекций. Влияние наушников и громких звуков. Роль обоняния. Связь обоняния с вкусом. Защита носа при простуде. Правила ухода за носовой полостью. Гигиена полости рта и языка.	Выполнение гимнастики для глаз, составление памятки «Береги зрение», анализ ситуаций «Вредно или полезно для глаз». Выполнение практического задания «Определи источник звука», составление правил бережного отношения к слуху, обсуждение ситуаций. Практическое упражнение «Угадай по запаху» (фрукты, специи, травы), беседа о взаимосвязи обоняния и вкуса, составление правил гигиены носа.
3	Орган равновесия — вестибулярный аппарат	1	Что такое равновесие. Где расположен вестибулярный аппарат. Как он работает. Связь с координацией движений. Профилактика нарушений. Укачивание в транспорте.	Выполнение упражнений на равновесие (стойка на одной ноге, ходьба по линии), беседа о причинах укачивания, игровые задания на координацию.
4	Здоровый образ жизни	1	Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ: движение, питание, сон, гигиена, отказ от вредных привычек, закаливание. Мифы о здоровье. Личная ответственность за здоровье.	Мозговой штурм «Что значит быть здоровым», составление схемы «Составляющие ЗОЖ», работа в группах «Раздели мифы и факты о здоровье», создание плаката «Мой ЗОЖ».
5	Стоматолог —	1	Причины кариеса. Правила чистки зубов. Продукты,	Практическое занятие «Правильно чистим

	наш друг		полезные и вредные для зубов. Роль стоматолога. Как проходит визит к врачу.	зубы» (на модели), составление меню «Полезно для зубов», ролевая игра «Визит к стоматологу», просмотр обучающего видеоматериала.
6	Ежедневная гигиена тела	1	Правила утреннего и вечернего туалета. Уход за кожей, волосами, ногтями. Подбор средств гигиены. Температура воды для умывания. Гигиена рук. Личные предметы гигиены.	Практическое занятие «Мой утренний ритуал», составление схемы «Личные предметы гигиены», беседа о правильном подборе средств гигиены, демонстрация правильного мытья рук (по схеме ВОЗ), создание памятки ежедневной гигиены.
7	Вредные привычки	1	Понятие вредной привычки. Виды вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания, малоподвижный образ жизни, переедание, зависимость от гаджетов). Причины возникновения. Как сказать «нет».	Беседа-обсуждение «Что такое вредная привычка», анализ ситуаций «Почему люди приобретают вредные привычки», тренинг «Умей отказать», работа в группах с карточками-ситуациями, создание памятки «Как не приобрести вредную привычку».
8	Профилактика вредных привычек. Последствия вредных привычек	1	Влияние курения на лёгкие и сердце. Влияние алкоголя на печень и мозг. Влияние наркотиков на нервную систему. Социальные последствия. Влияние вредных привычек на внешность и здоровье. Методы профилактики.	Просмотр и обсуждение видео-материалов (схемы, фотографии последствий), дискуссия «Как помочь тому, кто хочет отказаться от привычки», создание социальной рекламы.
9	Что такое режим дня?	1	Понятие режима дня. Зачем нужен режим. Биологические ритмы. Чередование труда и отдыха. Распределение времени на учёбу, отдых, питание, прогулки, сон. Школьный режим.	Беседа «Мой обычный день», составление индивидуального режима дня, анализ готовых примеров режима (найди ошибки), оформление личного распорядка дня в виде схемы.
10	Как правильно отдыхать?	1	Виды отдыха: активный и пассивный. Польза прогулок на свежем воздухе. Чередование умственной и физической нагрузки. Вред долгого сидения перед экраном телевизора/компьютера. Игры на улице. Отдых в выходные дни.	Мозговой штурм «Как я отдыхаю», классификация видов отдыха (активный/пассивный, полезный/вредный), составление плана отдыха на выходные, обсуждение «Сколько времени можно

				проводить с телефоном», подвижные игры.
11	Режим сна	1	Значение сна для организма. Нормы сна по возрасту. Правила подготовки ко сну. Условия для здорового сна (температура, темнота, тишина). Влияние гаджетов на сон. Что мешает заснуть.	Беседа «Сколько часов ты спишь», разработка правил «Вечерний ритуал перед сном», анализ ситуаций «Почему я не высыпаюсь», решение задач на расчёт времени сна.
12	Зарядка в жизни человека	1	Что такое зарядка и зачем она нужна. Влияние утренней гимнастики на организм. Комплекс упражнений. Правила выполнения зарядки. Дыхательные упражнения.	Выполнение комплекса утренней зарядки под музыку, разбор правильной техники упражнений, составление индивидуального комплекса (5–7 упражнений), беседа «Как зарядка помогает проснуться», проведение зарядки для одноклассников.
13	Виды семейного спорта. Спорт в моей семье	1	Спорт как семейное увлечение. Виды спорта, доступные для всей семьи: велосипед, плавание, лыжи, коньки, туризм, настольный теннис, подвижные игры. Польза совместных занятий. Традиции спортивной семьи.	Опрос-презентация «Спорт в моей семье», составление списка «Виды спорта для всей семьи», работа в группах «Придумай семейную эстафету», обсуждение «Как приобщить семью к спорту», подвижные игры с элементами эстафеты.
14	Что такое ГТО. Нормативы ГТО	1	История и цели комплекса ГТО. Виды испытаний: бег, прыжки, отжимания, наклоны, подтягивания, плавание, стрельба. Возрастные ступени ГТО. Значение значков (золотой, серебряный, бронзовый).	Просмотр и обсуждение презентации о ГТО, изучение таблицы нормативов для своей возрастной ступени, практическое выполнение нормативов (бег 30 м, прыжок в длину, наклон вперёд), заполнение личной карточки результатов, беседа «Как подготовиться к сдаче ГТО».
15	Правильное питание	1	Принципы правильного питания: регулярность, разнообразие, умеренность. Пищевая пирамида. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов. Режим приёма пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Питьевой режим.	Беседа «Что я ем в течение дня», работа со схемой пищевой пирамиды, составление сбалансированного меню на день, практическое задание «Распредели продукты по группам», расчёт количества воды в сутки.
16	Полезная и	1	Полезные продукты: овощи, фрукты, крупы,	Работа в группах «Раздели продукты:

	вредная еда		молочные продукты, рыба, орехи. Вредные продукты: фастфуд, чипсы, сладкие газированные напитки, избыток сахара и соли. Чтение этикеток. Влияние еды на здоровье и внешность.	полезные и вредные», анализ этикеток (сахар, соль, калории), составление «чёрного» и «зелёного» списков продуктов, дискуссия «Можно ли есть фастфуд», создание памятки «Здоровая тарелка».
17	Здорово быть здоровым	1	Подведение итогов курса. Обобщение знаний о ЗОЖ, органах чувств, гигиене, питании, режиме дня, спорте. Личный план здоровья. Портфолио достижений за курс. Презентация результатов.	Защита творческих проектов (плакат, памятка, буклет, презентация), викторина «Всё о здоровье», составление личного «Плана здоровья», рефлексия «Что я узнал и чему научился», награждение активных участников.