

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская средняя общеобразовательная школа имени П. П. Петрова»

<p>Согласовано: « 19 » августа 202 2 г. заместитель директора по учебно-воспитательной работе:  / Гизбрехт О.В. Ф.И.О.</p>	<p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Партизанская средняя общеобразовательная школа имени П. П. Петрова» 202 2 г. Директор МБОУ «Партизанская СОШ» МБОУ Н.И. Христюк</p> 
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
по спортивно – оздоровительному направлению

«Формирование культуры здоровья»

7 класс

Учитель: Якушенко Николай Владимирович

с. Партизанское
2022 год

I. Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности для 7 класса в рамках спортивно-оздоровительного направления «Формирование культуры здоровья» составлена на основе Закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Плана внеурочной деятельности МБОУ «Партизанская СОШ» на 2022-2023 учебный год. Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Срок реализации программы - 1 год.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты основного общего образования происходит совершенствование внеурочной деятельности. Настоящая программа создает условия для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни как нормы полноценного существования человека в обществе, социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности. Такой вид внеклассной деятельности обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Курс внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» построен так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- сформировать у обучающихся представление о здоровье как определённом состоянии организма; сложном, многомерном феномене, отражающем различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязь и взаимодействие с окружающим миром.
- расширить представление обучающихся о здоровье представлением о том, что оно включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности: стремление к совершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром;
- мотивировать здоровьесберегающую деятельность обучающихся, её прагматический характер («я забочусь о здоровье, чтобы ничего не болело, чтобы добиться успеха, благополучия и т. д.») заменить альтруистическим («забота о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг»).

Программа построена с соблюдением следующих принципов:

- добровольность; общественная направленность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- предоставление самостоятельности и опора на инициативу;
- учет интересов ребенка;
- содружество и сотворчество детей и взрослых.

Личностные, метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
- Владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций,
- Умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия,
- Умение действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок,
- Умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм
- Способность ставить цель и достигать ее, умение пояснять свою цель,
- Умение осуществлять планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности,
- Умение взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать происходящие события,
- Умение задавать вопрос, корректно вести диалог,
- Умение работать в коллективе,
- Умение искать и находить компромиссы,
- Владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, энциклопедиями, интернетом,
- Способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое,
- Умение позитивно относиться к своему здоровью,
- Владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля.
- Умение применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности,
- Умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга,
- Умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

Планируемые результаты освоения курса:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о принятых в обществе нормах отношения к здоровью, к культуре, к людям других поколений и социальным группам; о традициях, о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска и нахождения информации в справочной литературе.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру.

3. Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Важной особенностью занятий по данной программе является возможность организации коллективной творческой деятельности школьников, направленной на развитие навыков общения, взаимодействия и сотрудничества. Научить сотрудничать – значит научить добиваться желаемого, не ущемляя интересов других людей.

Содержание курса внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»

Тема 1. Вот мы снова в школе (4 часа).

Здоровье и здоровый образ жизни. Три группы определений слова «здоровье» Что необходимо делать, чтобы сохранить или не разрушить свое здоровье.

Правила личной гигиены. Оптимальное сочетание физического и умственного труда.

Правильное питание. Закаливания и занятия физкультурой. Правильное чередование труда и активного отдыха. Полноценный здоровый сон.

Физическая активность и здоровье. Виды физической активности. Сущность здоровья. Участники Паралимпийских игр.

Как познать себя. Собственная индивидуальность. Я-концепция: реальная и идеальная.

Тема 2. Питание и здоровье (6 часов)

«Природа – источник здоровья». Полноценное питание, солнце, воздух, вода, труд и отдых. Воздушные ванны, аутогенные тренировки на природе, загар.

Питание -необходимое условие для жизни человека. Строение органов пищеварения человека. Разнообразие продуктов питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.

Витамины и минеральные вещества. Полезные продукты. Овощи. Фрукты.

Здоровая пища для всей семьи. Что разрушает здоровье, что укрепляет. «МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЁМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ». Заповеди правильного питания.

Секреты здорового питания. Рацион питания. Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»

Тема 3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)

Домашняя аптечка. Комплектование домашней аптечки.

Береги зрение смолоду. Значение зрения. Строение глаза. Причины нарушения зрения. Первая помощь при повреждении глаза. Гигиена зрения. Тренировка зрения.

Сотовый телефон – плюсы и минусы. Контроль. Полезные функции. Безопасность. Повод для общения. Интернет. Ответственность. Ограничения для реального общения. Зависимость. Вред здоровью.

Отдых для здоровья. Активный отдых. Пикник. Отдых на море. Рыбалка. Прогулка в лесу. Активные игры на свежем воздухе.

Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 4. Я в школе и дома (4 часа)

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»

Делу время, потехе час. Правильное распределение своего времени. Определение времени без часов.

Мой внешний вид – залог здоровья. Значение слова «неряха». Назначение одежды и обуви. Кто аккуратен, тот людям приятен.

Что такое дружба? Как дружить в школе? Понятие «дружба». Что важно для дружбы. Взаимопонимание. Взаимопомощь.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов (6 часов)

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. История возникновения спорта. Виды спорта.

Почему нужно чистить зубы. Зачем нужны зубы и как они устроены. Что такое кариес. История ухода за зубами. Правила ухода за зубами. Какую пасту лучше использовать.

Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусоности. Творческий проект «Советы Хозяюшки»

«Мы не дружим с сухомяткой». Понятие «сухомятка», её отрицательное воздействие на организм человека. Формула правильного питания.

Лекарственные растения – наши помощники. История применения лекарственных растений. Виды и польза.

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (5 часов)

Вредные привычки и их профилактика. Понятие «вредная привычка». Курение. Позитивные изменения при отказе от курения. Алкоголь. Причины алкоголизма и его последствия. Профилактика подросткового алкоголизма. Наркомания.

Я и опасность. Электрические приборы. Отравление. Аллергия. «Невидимая и неслышимая опасность».

«Мы и улица». ПДД. Правила поведения на железной дороге, в общественных местах.

Мир моих увлечений. Коллекционирование. Настольные игры. Рукоделие. Чтение. Спорт. Компьютерные игры.

Школа и моё настроение. Влияние собственного настроения на окружающих. Как поднять себе настроение.

Тема 7: Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

Опасности летом. Травматизм. Обезвоживание организма. Перегрев. Укусы насекомых. Кишечные инфекции. Опасные растения.

«Не зная броду, не суйся в воду». Водоёмы. Надувные игрушки для плавания.

«Пишем книгу рекордов». Книга рекордов Гиннеса. Как достичь выдающихся успехов.

«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект

**Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»**

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	План	факт	Примечание
Тема 1. Вот мы снова в школе (4 часа)					
1.	1.	Здоровье и здоровый образ жизни	05.09-09.09		
2.	2.	Правила личной гигиены	12.09-16.09		
3.	3.	Физическая активность и здоровье	19.09-23.09		
4.	4.	Как познать себя	26.09-30.09		
Тема 2. Питание и здоровье (6 часов)					
5.	1.	«Природа – источник здоровья»	03.10-07.10		
6.	2.	Питание - необходимое условие для жизни человека	10.10-14.10		
7.	3.	Витамины и минеральные вещества	17.10-21.10		
8.	4.	Здоровая пища для всей семьи	24.10-28.10		
9.	5.	Секреты здорового питания. Рацион питания	07.11-11.11		
10.	6.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	14.11-18.11		
Тема 3. Моё здоровье в моих руках (5 часов)					
11.	1.	Домашняя аптечка	21.11-25.11		
12.	2.	Береги зрение смолоду	28.11-02.12		
13.	3.	Сотовый телефон – плюсы и минусы	05.12-09.12		
14.	4.	Отдых для здоровья	12.12-16.12		
15.	5.	Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»	19.12-23.12		
Тема 4. Я в школе и дома (4 часа)					
16.	1.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим.	26.12-30.12		

		Творческий проект «Мой выходной день»			
17.	2.	Делу время, потехе час.	09.01- 13.01		
18.	3.	Мой внешний вид – залог здоровья	16.01- 20.01		
19.	4.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	23.01- 27.01		
Тема 5. Чтоб забыть про докторов (6 часов)					
20.	1.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	30.01- 03.02		
21.	2.	Почему нужно чистить зубы	06.02- 10.02		
22.	3.	«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект	13.02- 17.02		
23.	4.	Разговор о правильном питании – Вкусные и полезные вкусности. Творческий проект «Советы Хозяйюшки»	20.02- 24.02		
24.	5.	«Мы не дружим с сухомяткой»	27.02- 03.03		
25.	6.	Лекарственные растения – наши помощники	06.03- 10.03		
Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (5 часов)					
26.	1.	Вредные привычки и их профилактика	13.03- 17.03		
27.	2.	Я и опасность.	30.03- 07.04		
28.	3.	«Мы и улица»	10.04- 14.04		
29.	4.	Мир моих увлечений	17.04- 21.04		
30.	5.	Школа и моё настроение	24.04- 28.04		
Тема 7: Вот и стали мы на год взрослых (4 часа)					
31.	1.	Опасности летом	23.04- 26.04		
32.	2.	«Не зная броду, не суйся в воду»	02.05- 12.05		

33.	3.	«Пишем книгу рекордов»	15.05-19.05		
34.	4.	«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект	22.05-30.05		