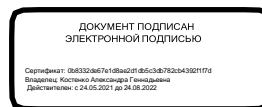


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Симбирская средняя общеобразовательная школа»**



Приложение к ООП ООО
приказ от 31.08. 2021 г. № 52

**Рабочая программа Курса внеурочной
деятельности «Школа здоровья»
5 - 9 классы**

Составитель
программы:
Рязанцев Дмитрий
Евгеньевич,
учитель физической
культуры

с.Симбирка 2021г

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....3
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....5
3. Тематическое планирование.....7

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Мое здоровье» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений . увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;
- бережное отношение к окружающей среде, Сформированность установок на заботу об экологии.

Метапредметные результаты. Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных

ошибок;

- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия; **Обучающийся получит возможность научиться:**

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические.

особенности;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и здоровым.

Программа состоит из двух разделов: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление

обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности с указанием количества часов

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Кончил дело – гуляй смело.	1
2	Я и Вода – крепкие друзья!	1
3	Я и Вода – крепкие друзья!	1
4	Глаза – зеркало души.	1
5	Чистота – залог здоровья. Уход за ушами	1
6	Уход за зубами	1
7	Уход за зубами	1
8	Забота о коже	1
9	Забота о коже	1
10	Ноги носят, а руки кормят.	1
11	Здоровье близко: ищи его в миске.	1
12	Здоровье близко: ищи его в миске.	1
13	Сон – лучшее лекарство.	1
14	Настроение в школе.	1
15	Настроение в школе.	1
16	Настроение после школы.	1
17	Дисциплину держать – значит побеждать.	1
18	Дисциплину держать – значит побеждать.	1
19	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1
20	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1
21	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	1
22	Мышцы, кости и суставы.	1
23	Мышцы, кости и суставы.	1
24	Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1
25	Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1
26	Моя безопасность	1
27	Моя безопасность	1
28	Моя безопасность	1
29	Подвижные игры на свежем воздухе	1
30	Подвижные игры на свежем воздухе	1
31	Подвижные игры на свежем воздухе	1
32	Подвижные игры на свежем воздухе	1
33	Подвижные игры на свежем воздухе	1

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	История возникновения физической культуры	1
2	Физическая культура как одна из форм культуры	1
3	Социально - биологические основы физической культуры	1
4	Развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности	1

5	Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения	1
6	Здоровье и здоровый образ жизни	1
7	Режим дня и питания	1
8	Зарядка - здоровье сберегающий фактор	1
9	Личная гигиена в процессе занятия физическими	1
10	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями	1
11	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
12	Профилактика при занятиях физическими упражнениями	1
13	Вредные привычки. Курить - здоровью вредить. Алкоголь - враг здоровья	1
14	Защита организма от инфекций	1
15	Закаливание как средство укрепления здоровья	1
16	Познай себя: Мой характер. Темперамент	1
17	Мышление. Память, внимание	1
18	Культура межличностных отношений и здоровье	1
19	Физические качества человека и их развитие	1
20	Гибкость. Упражнения для развития гибкости	1
21	Сила. Упражнения для развития силы	1
22	Быстрота. Упражнения для развития скоростных	1
23	Выносливость. Упражнения для развития выносливости	1
24	Ловкость. Упражнения для развития ловкости	1
25	Двигательные умения и навыки	1
26	Как развивать свои координационные способности	1
27	Влияние физических упражнений на основные системы	1
28	Дыхательная гимнастика	1
29	Дыхательная гимнастика	1
30	Оздоровительный бег	1
31	Гиподинамия и ее последствия	1
32	Биоритмы жизни и здоровье человека	1
33	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	1
34	Оздоровительные тренировки.	1

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество
1	Введение. Что такое «здоровье»?	1
2	Показатели здоровья	1
3	Практическая работа «Определение гармоничности	1
4	Пути формирования здорового образа жизни подростка	1
5	Пути формирования здорового образа жизни подростка	1
6	Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка	1
7	Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка	1
8	Влияние шума на здоровье подростка	1
9	Основы рационального питания	1
10	Энергетический баланс питания	1
11	Практическая работа «Расчёт калорийности рациона питания»	1

12	Органические вещества, их роль в организме человека.	1
13	Белки как важнейшие питательные вещества	1
14	Практическая работа	1
15	Липиды простые и сложные. Роль липидов в питании.	1
16	Практическая работа «Определение содержания жиров в семенах растений»	1
17	Углеводы и их роль в питании	1
18	Практическая работа «Качественные реакции на присутствие углеводов. Извлечение углеводов из	1
19	Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1
20	Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1
21	Витамины, их многообразие и роль в организме человека	1
22	Роль минеральных веществ в организме человека	1
23	Практическая работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и минеральными	1
24	Пищевые добавки: что скрывается за буквой «Е»?	1
25	Режим приёма пищи.	1
26	Питание по здравому смыслу	1
27	Взгляд науки на процессы старения	1
28	Калорийность питания, процессы старения	1
29	Простудные заболевания, отрицательное воздействие на	1

	териальных и вирусных инфекций	
30	Простудные заболевания, отрицательное воздействие на организм: бак-териальных и вирусных инфекций	1
31	Профилактика простудных заболеваний.	1
32	Обобщение курса «Мое здоровье». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов. выпуск	1
33	Обобщение курса «Мое здоровье». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов. выпуск	1
34	Обобщение курса «Мое здоровье». Представление результатов своей деятельности: защита рефератов. выпуск	1

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Введение	1
2	Понятие о здоровье	1
3	Домашняя аптечка: проведем ревизию!	1
4	Режим дня. Активный отдых	1
5	Движение- это жизнь!	1
6	Антропометрические показатели	1
7	Режим дня. Правила приема пищи	1
8	Полезные и вредные традиции питания	1
9	Способы хранения пищевых продуктов	1
10	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	1
11	Кишечные инфекции	1
12	Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами	1
13	Органы дыхания и их гигиена	1

14	Заболевания дыхательной системы и их профилактика	1
15	Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез	1
16	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1
17	Прививки - профилактические меры	1
18	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса	1
19	Пища, которую «любят» и «не любят» зубы	1
20	Гигиенические правила сохранения зрения	1
21	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти	1
22	Возрастные особенности скелета и мышц	1
23	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	1
24	Кровяное давление. Частота пульса	1
25	Понятие об эмоциях. Умение владеть собой	1
26	Характер человека Типы темпераментов	1
27	Полезные и вредные привычки	1
28	Влияние алкоголя на здоровье	1
29	Табак-человеку враг!	1
30	Как сказать «НЕТ» вредным привычкам	1
31	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны	1
32	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи	1
33	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул	1
34	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул	1

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество
1.	Урок безопасности	1
2.	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	1
3	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	1
4	Управление временем	1
5	Осенний марафон	1
6	Осенний марафон	1
7	Кожа - зеркало здоровья	1
8	Кожа - зеркало здоровья	1
9	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое	1
10.	Дышим полной грудью	1
11	Дышим полной грудью	1
12	Витамины	1
13	Витамины	1
14	Наш защитник иммунитет	1
15	Наш защитник иммунитет	1
16	Дом. Дерево. Человек	1
17	Дом. Дерево. Человек	1
18	Мое здоровье в моих руках	1
19	Мое здоровье в моих руках	1
20	Зимние забавы	1
21	Зимние забавы	1
22	Перемена	1
23	Мир глазами детей	1
24	Урок безопасности	1

25	Природа родного края	1
26	Природа родного края	1
27	Спорт - альтернатива пагубным привычкам	1
28	Спорт - альтернатива пагубным привычкам	1
29	Мир живой красоты	1
30	Мир живой красоты	1
31	Чистый двор	1
32	Чистый двор	1
33	Управление временем	1
34	Управление временем	1