

Управление образования
Администрации города Ижевска
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Спортивный лицей № 82»



Ижкар Администрация
Дышетонъякивалтонни
«Спортъя 82-и номеро лицей»
огъядышетонъяконьдэтэнвозиськись
муниципал ужсьюрт

426034 г. Ижевск, ул. Зенитная, 5а, тел. (3412) 73-26-15, факс (3412) 73-26-15, sport82.udm@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 9
От «30» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.И. Чернова

«30» августа 2019 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Мое здоровье»
5-9 классы**

Составитель –
Коньшева Елена Александровна
заместитель директора по ВР

Ижевск, 2019

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мое здоровье»
(спортивно-оздоровительное направление развития личности, 5-9 класс)**

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 укрепление 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.

Цель программы: создание условий для сохранения психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подведение учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет.

Объем программы 170 часов, из них:

- в 5 классе - 34 часа в год,
- в 6 классе - 34 часа в год,
- в 7 классе - 34 часа в год,
- в 8 классе - 34 часа в год,
- в 9 классе - 34 часа в год.

Формы организации: уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

Тематическое планирование

5-е классы

№ 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
34	Праздник «Будьте здоровы!»	1

6-е классы

№ 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 упражнениями	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 способностей	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 организма	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-е классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Что такое «здоровье»?	1
2	Показатели здоровья	1
3	Практическая работа «Определение гармоничности телосложения»	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 биологических объектов»	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 веществами»	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 организм: бак-	1

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

8-е классы

№ 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-е классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
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