

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ № 7
г.Петров Вал
С.Л.Щепелина
Приказ от 18.05.2022 г. № 86

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7 Г. ПЕТРОВ ВАЛ
КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рабочая программа внеурочной деятельности

на 2022- 2023 уч.год

«Мое здоровье – в моих руках»

для 7 классов

2022 г.

Пояснительная записка

В современных условиях проблема сохранения здоровья учащихся чрезвычайно важна, в связи с резким снижением процента здоровых детей. В основном ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности детей. Длительные занятия в школе, выполнение домашних заданий, которые требуют много времени, просмотр телепередач, компьютерные игры отнимают у детей почти всё свободное время. В связи с этим, образовательное учреждение создаёт условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Этому способствует реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, так как оно направлено на обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, к правильному питанию, начиная с раннего детства.

Рабочая программа по курсу «Моё здоровье – в моих руках» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся средней школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени среднего общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
4. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
5. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
6. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

Курс «Моё здоровье- в моих руках» введён в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках внеурочной деятельности: «Спортивно - оздоровительного направления». Он направлен на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивает двигательную активность учащихся, знакомит их с рациональным питанием, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывает гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Актуальность программы: Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр. Известно, что нельзя ничему научить, ограничиваясь рассказом или показом, для этого нужна соответствующая деятельность. Сегодня ни один предмет в учебном плане не обходится без включения в него элементов здоровьесберегающих технологий.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни у учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование правильной осанки;
- адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам, к занятиям спортом;
- организация активного отдыха и здорового досуга, привитие интереса к занятиям.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, и физической подготовленности
- приобщение родителей к активной совместной деятельности для здорового образа.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм.
- обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий (пионербол, баскетбол, волейбол, футбол.)
- обучение простейшим способам контроля, показателям физического развития.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье – в моих руках» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: биология, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	содержание программы «Моё здоровье – в моих руках»
Биология	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела человека и движение. Правильное питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста или пластилина.
Изобразительное искусство	Мир фантазии и чувств.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков, наблюдение за прекрасным
Физическая культура	Отличительные черты физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Нужна ли зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Подвижные и спортивные игры.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации, развитие ритма	Мир эмоций и чувств. Игры и упражнения под музыкальное сопровождение.

Место курса в учебном плане:

Программа предназначена для обучающихся 6 классов составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 занятия в год.

Большее половины содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы о правильном питании, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни

Основные формы работы:

- конкурсы
- анкетирование
- практические и учебные игры
- устные журналы
- викторины
- заочные путешествия
- экскурсии
- презентации
- исследовательские работы, проекты
- утренники
- соревнования

Условия реализации программы

Для выполнения данной программы необходим спортивный зал, скакалки, гимнастический обруч, резиновые мячи разного диаметра, волейбольные и футбольные мячи, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастическая палка,возможности тренажеры.учебно-методическая литература,наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описаниемкомплексов упражнений, альбомы, фотографии.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся после уроков. Время занятий – 35 минут.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по погодным условиям и усмотрению учителя: на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете.

Формы контроля промежуточных и конечных результатов: анкетирование детей, мониторинг состояния здоровья детей, спортивные праздники с привлечением родителей, коллективные и индивидуальные творческие проекты.

Планируемые результаты:

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, полезные привычки, и т.д.)

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье – в моих руках» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

Диагностика 1 раза в год (весна), игра «На приёме у доктора Айболита»;

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся средней школы.

Учебно-тематический план

Категория слушателей: обучающиеся 7 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во час.	Элементы содержания	Дата проведения	Факт.
1.	Вводное занятие. Здравствуй, - это я!	1	Измерение массы тела, роста. Соблюдение гигиены		
2	Прогулка по школьному саду. Дорога к доброму здоровью	1	Знакомство со школьным садом. Знать, что нельзя пробовать на вкус семена и ягоды. Понятие - здоровье.		
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Способствовать формированию убеждения о необходимости утренней зарядки для сохранения здоровья		
4	Витаминная тарелка на каждый день. Из чего состоит наша пища	1	Показ презентации о питании, беседа о пользе витаминов. Рисуют на тему: «Витамины наши друзья и помощники». Обсуждение работ.		
5	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	Практические упражнения – раскрытие их секрета. Как влияют занятия физкультурой на организм.		
6	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	Показать, что закаливание это специальная тренировка. Составление плаката о пользе закаливания.		
7	Как и чем питаться, если заниматься спортом.	1	Продукты наиболее полезные для питания школьника. Значение полноценного питания, режим питания.		
8	Блюда из зерна. Молоко и молочные продукты.	1	Викторина о здоровой пищи. Соревнования «Беру полезную пищу»		
9	Вода и другие полезные напитки. Эстафета поваров	1	Для чего нужна вода человеку? Практическая работа. Разгадай кроссворд. Эстафета.		
10	Здоровая пища для ребёнка. Ролевая игра «Найди меня»	1	Продукты наиболее полезные для питания школьника. Значение полноценного питания, режим питания		
11	Кукольный театр Стихотворение и игра «Ручеёк»	1	Разучивание ролей. Разучивание стихотворения и игры		
12	«Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами.	1	Привитие навыков здорового образа жизни и личной гигиены		
13	Профилактика	1	Что такое травма. Причины травм		

	повреждений и травм у школьников		и их предупреждение. Оказание первой помощи.		
14	Как обезопасить своё здоровье. Игры.	1	Узнают об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своём здоровье, чтобы не болеть. Игры на свежем воздухе.		
15	Надёжная защита организма. Игра «Солнышко»	1	Воспитываем потребности в уходе и бережном отношении к коже. Расширение знаний детей о коже, её свойствах и значении		
16	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	Что такое закаливание и как оно влияет на состояние здоровья человека Игры, эстафеты.		
17	КВН «Наше здоровье»	1	Соревнование между командами		
18	Мой внешний вид – залог здоровья. Игра-соревнование «Кто быстрее»	1	Личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к отрицательному		
19	Зрение – это сила. Игра «Полезно-вредно»	1	Навыки гигиены зрения, гимнастика для глаз. Практические упражнения, игры		
20	Осанка – это красиво. Игра «Хождение по камушкам»	1	Осанка. Понятие и определение. Воспитание правильной осанки. Значение правильной осанки для нормальной работы организма. Практические упражнения		
21	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	Игры, викторины, соревнования		
22	Зимние явления в природе Игры на свежем воздухе «Салки со снежками»	1	Формирование знаний о влиянии красоты природы на эмоциональное состояние человека.		
23	Беседа – игра, обсуждение. «Страна Болючка»	1	Привитие навыков здорового образа жизни		
24	Вкусные и полезные вкусы. Игра «Угадай»	1	Полезное значение для организма блюд, игры.		
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	Соревнования между командами.		
26	Зарничка	1	Развитие силы, ловкости. Привитие навыков здорового образа жизни		
27	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Встреча с медработниками, круглый стол, игры		
28	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Игры на внимание «Два мороза», «За флажками».	1	День вежливости. Разучивание правил игры.. Строевые упражнения; перестроение.		
29	Во что играли наши	1	Формирование понятия, что		

	предки. Игры: «Клёк», Городки»		«движение – это жизнь». Узнать, во что играли наши предки, чтобы сохранить хорошую физическую форму.		
30	«Маляр и краски» (татарская народная игра)	1	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		
31	«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)	1	Правила игры. Проведение игры		
32	“Я б в спасатели пошел”. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1	Ролевая игра. Воспитание доброго отношения друг к другу и ко всему окружающему Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		
33	Веселые старты с мячом и обручем	1	Развитие силы, ловкости. Привитие навыков здорового образа жизни		
34	Что мы умеем, чему научились	1	Проектная работа Диагностика		
	Итого:	34			

Список литературы:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. М.: «Просвещение», 2011 г., 223 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в средней школе. Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. Разработки внеклассных мероприятий. - М.: Глобус, 2010. – (Воспитательная работа).
3. Журнал «Учительская» июль, 2009 ИРО РТ кафедра начального образования
4. Формирование здорового образа жизни у школьников/ авт.-сост. Т.Н.Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с.
5. Две недели в Лагере здоровья. Рабочая тетрадь / М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. – М.:Nestle, 2016-71с.