

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

Спортивно – оздоровительное направление

Срок реализации программы: 1 год

7 класс

Раздел 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемые результаты

Личностные результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнения;

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;

- умение применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- 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;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
- воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовой ситуации;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- применять физкультурно-оздоровительные системы, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа состоит из 6 разделов:

- «Здоровье и здоровый образ жизни»
- «Школьные болезни»
- «Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений»
- «Питание и здоровье»
- «Личная гигиена»
- «Познай самого себя»

Раздел 3. Тематическое планирование

Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	1
Заболеваниями органов зрения и причины возникновения этих заболеваний.	1
Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	1
Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	1
ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	1
Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	1
Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1
Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.	2
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	1
Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	2

Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1
Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1
Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	2
Практическое занятие с учащимися по изученным темам.	1
Личная гигиена. Спортивная гигиена.	1
Уход за кожей. Питание и кожа.	1
История косметики и ее применение.	1
Уход за ногтями. Уход за волосами.	1
Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	1
Питание и здоровье. Режим питания.	1
Белки. Жиры. Углеводы.	1
Здоровое питание. Витамины.	1
Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1
Полезная и «вредная» еда.	1

Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	1
Практическое занятие с учащимися по изученным темам.	1
Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	1
Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	1
Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	1
Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	2
Практическое занятие с учащимися по изученным темам.	1