

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
спортивно-оздоровительное направление
Срок реализации программы: 1 год
8 класс

Раздел 1. Результаты освоения внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Развивать положительный мотив к деятельности в проблемной ситуации ("Хочу разобраться, хочу попробовать свои силы, хочу убедиться смогу ли разрешить эту ситуацию..."),
- Формировать положительные изменения в эмоционально-волевой сфере (" Испытываю радость, удовольствие от деятельности, мне это интересно, могу усилием воли концентрировать свое внимание..."), переживание учащимися субъективного открытия: ("Я сам получил этот результат, я сам справился с этой проблемой...")

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий .
- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя **справочные источники**, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы и задачи на основе предметных, рисунков, схематических рисунков, схем.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1 . Анатомия и физиология сердечно – сосудистой системы (5ч.)

Анатомические особенности строения, функционирования работы сердца. Система питания сердца. Кровь. Движение крови.

Формы организации: беседа, игра, дискуссия

Основные виды деятельности: Учащиеся укрепляют знания о: строении сердца, его функциях; кругах кровообращения, их особенностях; форменных элементах крови, реус-факторе, движении по сосудам.

Раздел 2. Патологии сердечно – сосудистой системы (4ч.)

Возрастные изменения человека. Болезни. Врожденные пороки. Болезни сердца. Первая помощь при СС заболеваниях. Как определить фазу болезни?

Формы организации: беседа, игра, дискуссия

Основные виды деятельности: Учащиеся укрепляют знания о: заболеваниях человека, методах профилактики; первой помощи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Раздел 3. Факторы риска заболеваний сердечно – сосудистой системы и их устранение (22ч.)

Вредные привычки как фактор риска. Алкоголь, наркотики, курение. Вредная еда.

Роль факторов риска в возникновении заболеваний

Сбалансированное питание. Еда «живая и мертвая». Обмен веществ. Регуляция метаболизма. Вес. Нормы веса человека для разных возрастных категорий
Физическая нагрузка. Переутомляемость. Повышенная физическая нагрузка. Виды физических нагрузок.

Психологическое здоровье. Релаксация. Методы релаксации. Релаксация в разных уголках мира.

Формы организации: беседа, игра, дискуссия, практика

Основные виды деятельности: Учащиеся укрепляют знания о: вредных привычках (алкоголь, наркотики, курение, вредная еда, интернет-зависимость и т.д.), как о факторах риска заболеваний сердца, головного мозга, легких. Практическое занятие по индивидуальному составлению сбалансированного меню, дискуссия о «мертвой» еде, укрепление знаний о процессах обмена веществ. Игровые занятия, совмещенные с практикой по релаксации.

Итоговое занятие.

Подведение итогов «Школы здоровья»

Формы организации: игра, дискуссия

Основные виды деятельности: Учащиеся подводят итог в игровой форме (квест-игра) по окончанию изучения «Школы здоровья»

Раздел 3. Тематическое планирование

Тема	Кол- во часов
Анатомия и физиология сердечно – сосудистой системы (5ч.)	
Строение сердца	1
Система питания сердца	1
Работа сердца	1
Движение крови по сосудам	1
Возрастные изменения структуры и физиологии сердечно – сосудистой системы	1
Патологии сердечно – сосудистой системы (4ч.)	
Врожденные пороки	1
Атеросклероз. Инфаркт	1
Гипертония, ишемическая болезнь сердца	1
Первая помощь при сердечных приступах гипертонических кризах	1
Факторы риска заболеваний сердечно – сосудистой системы и их устранение (22ч.)	
Роль факторов риска в возникновении сердечно – сосудистых заболеваний	1
Курение – важный фактор риска	1
Алкоголь и наркотические вещества	1
Вред алкоголя, наркотиков	1
Здоровое питание	1
Избыточная масса тела	1
Диеты, здоровое питание, измерение массы тела	1
Нервная и приоральная регуляция обмена веществ	1
П/р «Рациональное и здоровое питание» (составление меню)	2
Оздоровительное питание	1
Избыточное потребление соли – фактор риска	1

Экологически чистое питание	1
Оптимальная физическая нагрузка – фактор тренировки сердечно – сосудистой системы	1
Практикум по отработке норм оптимальных нагрузок на сердечно – сосудистую систему	1
Гиподинамия как фактор риска	1
Утренняя зарядка, бег, гимнастика, плавание	1
Практическое занятие по бегу, измерение пульса	1
Экскурсия в лес	1
Утомление, стрессы и их влияние на ССС	1
Методы снятия стресса	1
Дыхательная гимнастика – метод предупреждения и лечения СС заболеваний	1
Практикум по дыхательной гимнастике. Экскурсия в лес	2
Психологические методы разрешения конфликтов	1
Итоговое занятие	1