

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ЯГОДНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Рассмотрено»

руководитель методического
объединения учителей
естественно-математического
цикла

Щердакова Н.А. Щердакова
протокол № 1
от «29» 08 20 19 г.

«Согласовано»

заместитель директора по
УВР

Максимова И.А.

«30» 08 20 19 г.

«Утверждено»

директор школы

Ф.А. Дашкевич

приказ № 2019

от «30» 08 20 19 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Формирование культуры здоровья»
(общекультурное направление развития личности школьника)
7 класс

Составитель:
учитель
Поваляева А.С.

2019/2020 учебный год

Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» для учащихся 7 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 N 413;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015г. № 093564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9,
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденным Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации в 2014 году,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1576 от 31.12.2015 г.,
- Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Ягодное муниципального района Ставропольский Самарской области (далее – ОО) и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ внеурочной деятельности.

1.2 Цели программы:

- Создание условий для развития личности и творческого потенциала обучающихся;
- Сформировать осознанное отношение школьника к своему здоровью;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктов;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- Формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- Формирование личной стратегии жизни подростка.

1.3. Задачи программы:

- формирование у учащихся позитивной самооценки, самоуважения.

- формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве;
- умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
- способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
- формирование социально адекватных способов поведения.
- формирование способности к организации деятельности и управлению ею;
- воспитание целеустремленности и настойчивости;
- формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
- формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
- формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.
- формирование умения решать творческие задачи.
- формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

II. Планируемые предметные результаты изучения курса

Личностные результаты

- Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека.
- Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
- Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

1. Познавательные УУД

- самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- осознание роли жизни;
- использовать знания в быту;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации: находить информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, медицинских словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

2. Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать проблему, определять цель творческой деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- различать способ и результат действия;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

3. Коммуникативные УУД:

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- задавать вопросы;
- работать в малых группах;
- взаимодействовать со сверстниками;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;
- Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- Основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- Влияние факторов риска на здоровье человека;
- Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;
- Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
- Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
- Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

III. Содержание курса

Здоровый образ жизни. Режим дня.

Понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, значение культуры здорового образа жизни для сохранения здоровья, опасность вредных привычек для здоровья. Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих

процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека. Режим дня.

Питание.

Значение питания в жизнедеятельности организма, представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня.

Движение – это жизнь.

Значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. влияние различных видов спорта на здоровье человека. Виды травм и первая медицинская помощь.

Профилактика заболеваний– необходимое условие сохранения здоровья.

Представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, основные пути распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и меры предупреждения этих распространенных заболеваний.

Профилактика раннего наркотизма- представление о своих положительных качествах. Представление о негативном влиянии использования психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека.

Гигиена – залог здоровья.

Значимость чистоты тела и жилища, как необходимыми условия сохранения здоровья, сущность понятия “экология жилища”.

Срок реализации программы: 1год

Форма организации – кружок.

Количество часов-1 учебный час в неделю (40 минут).

За год (34 недели) – 34 занятия.

IV. Тематический план.

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Формы деятельности
1	Почему нужен завтрак	3	Исследование. Внеклассное мероприятие.
2	Каким видом спорта заняться	2	Исследовательский проект. Самостоятельная работа.
3	Пишем книгу рекордов	2	Творческий проект
4	Каникулы – дело серьезное	3	Аналитический проект. Внеклассное мероприятие
5	Секреты хорошего настроения	4	Исследовательский проект. Самостоятельная работа.
6	Правила успешной учебы	2	Внеклассная работа
7	Сколько стоит капля никотина	2	Классная работа
8	Суд идет? Кто отвечает за	1	Игровой проект

	здоровье?		
9	Секреты Мнемозины	3	Урок. Классная работа
10	Клуб-Косметон	4	Проект-конструктор
11	От чего зависит работоспособность	4	Исследовательский проект.
12	За компанию	2	Аналитический проект. Классная работа.
13	Можно ли избежать конфликтов	1	Круглый стол.
14	Повторение	1	Беседа