

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» составлена на основе ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, изм. от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.);

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» рассчитана на один год. Общее количество часов составляет 34 часа.

Целью реализации рабочей программы по курсу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» является усвоение содержания курса и достижение обучающимися результатов освоения ООП ООО в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Задачами курса являются:

- *формировать и развивать представление у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;*
- *формировать готовность обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;*
- *формировать у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;*
- *информировать обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;*
- *развивать творческие способности и кругозор у обучающихся;*
- *предоставлять обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;*
- *укреплять физическое и духовное здоровье обучающихся.*

Учебно-методическое обеспечение курса включает в себя следующие методические пособия:

- *Зайцева В. Питание идеальное и реальное. // Здоровье детей. – 2007. – №6. – С. 14-17.*
- *Зусманович Ф.Н. Валеология: Учеб. пос. / Ф.Н. Зусманович. – Курган, 1998. – 56 с.*
- *Книга о вкусной и здоровой пище / Под общ. ред. проф. И.М. Скурихина. – М.: Колос, 1996. – 368 с.*
- *Коньшиев В.А. Питание и регулирующие системы организма / В.А. Коньшиев М.: Медицина, 1985. – 224 с.*
- *Коростелев Н.Б. Слагаемые здоровья. / Н.Б. Коростелев*
- *Интернет-ресурсы:*
 - www.takzdorovo.ru/videos/?category=433 «Азбука здоровья со Смешариками»
 - www.takzdorovo.ru/videos/?category=58681 «Движение» (подборка упражнений)
 - www.takzdorovo.ru/videos/?category=58687 «Дети»
 - www.takzdorovo.ru/videos/?category=58696 «Профилактика»
 - www.takzdorovo.ru/videos/?category=430 «Социальная реклама»
 - www.takzdorovo.ru/videos/?category=58781 «Центры здоровья»
 - www.takzdorovo.ru/videos/?category=1478076 «Трезвый взгляд» (интервью со знаменитостями)

II. Результаты освоения курса

Личностные результаты 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 обстановки и индивидуальных возможностей

Содержание курса внеурочной деятельности

Форма организации - кружок

Тема 1. Здоровье человека XXI века

ЗОЖ важный аспект долголетия. «Здоровье человека XXI века». «Режим труда и учебы». «Составление режима дня». «Гармония тела и духа»

Виды деятельности: беседа, практико-ориентированные занятия, тестирование.

Тема 2. В здоровом теле – здоровый дух

Вопросы и ответы о здоровье. Предупреждение нервных и сердечных заболеваний. Личная гигиена школьника (уход за телом, зрением, зубами). Беседа о профилактике гриппа и ОРВИ
Виды деятельности: практические занятия, выполнение тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Спорт – фундамент здоровья

«Спорт – это жизнь». «Сотвори себя сам»

Виды деятельности: практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Вредные привычки и здоровье человека

Вредные привычки у детей – проблема XXI века. Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка. Пагубное влияние курения табака на здоровье подростка. Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?». Внимание «СПИД!». Беседа о способах передачи заболевания и последствиях развития болезни

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Зло от гаджетов

Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров. Беседа о вреде компьютерных игр здоровью подростка. Как предотвратить зависимость от привычки «жить с телефоном?»

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности.

Тема 6. Семья и подросток

Здоровая атмосфера в семье – пример для подражания будущей семейной жизни ребенка. Стресс подростка от развода родителей

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической

Тема 7. Здоровое питание – залог здоровья

«Здоровая еда – здоровая семья», Кухня народов мира, «Здоровое питание», «Ты то – что ты ешь», «Проект о здоровом питании»

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической

Тема 8. Внешний вид – залог красоты и здоровья.

«Гигиена одежды». Красиво одеваться – тоже талант. Внешний вид подростка в школьном учреждении

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической

Тема 9. Выбор будущей профессии.

Профессия – главная составляющая здорового образа жизни. Как выбрать профессию по душе. Польза и вред для здоровья при выборе профессии.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической

Тема 10. Мы лучшие. Подведение итогов.

Презентация проекта «Вредные привычки». Презентация проекта «В здоровом теле – здоровый дух». Презентация проекта «Здоровое питание», «Ты то – что ты ешь».

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической

І. Тематическое планирование.

№ п/п	Название темы раздела (главы)	Количество часов
1	Здоровье человека XXI века	5
2	В здоровом теле – здоровый дух	4
3	Спорт – фундамент здоровья	2
4	Вредные привычки и здоровье человека	5
5	Зло от гаджетов	3
6	Семья и подросток	2
7	Здоровое питание – залог здоровья	4
8	Внешний вид – залог красоты и здоровья	3
9	Выбор будущей профессии	3
10	Мы лучшие. Подведение итогов	3
Итого		34

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Форма проведения	Сроки изучения программы	
			план	факт
Здоровье человека XXI века (5ч)				
1	ЗОЖ важный аспект долголетия	теория	02.09	
2	«Здоровье человека XXI века»	теория	09.09	
3	«Режим труда и учебы»	теория	16.09	
4	«Составление режима дня»	практика	23.09	
5	«Гармония тела и духа»	теория	30.09	
В здоровом теле – здоровый дух (4 ч)				
6	Вопросы и ответы о здоровье	практика	07.10	
7	Предупреждение нервных и сердечных заболеваний	теория	14.10	
8	Личная гигиена школьника (уход за телом, зрением, зубами)	теория	21.10	
9	Беседа о профилактике гриппа и ОРВИ	теория	05.11	
Спорт – фундамент здоровья (2 ч)				
10	«Спорт – это жизнь»	теория	11.11	
11	«Сотвори себя сам»	теория	18.11	
Вредные привычки и здоровье человека (5ч)				

12	Вредные привычки у детей – проблема XXI века.	теория	25.11	
13	Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка.	теория	02.12	
14	Пагубное влияние курения табака на здоровье подростка	теория	09.12	
15	Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».	теория	16.12	
16	Внимание «СПИД!» Беседа о способах передачи заболевания и последствиях развития болезни	теория	23.12	
Зло от гаджетов (3ч)				
17	Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров	теория	13.01	
18	Беседа о вреде компьютерных игр здоровью подростка.	теория	20.01	
19	Как предотвратить зависимость от привычки «жить с телефоном»?	теория	27.01	
Семья и подросток (2ч)				
20	Здоровая атмосфера в семье – пример для подражания будущей семейной жизни ребенка	теория	03.02	
21	Стресс подростка от развода родителей	теория	10.02	
Здоровое питание – залог здоровья (4ч)				
22	«Здоровая еда – здоровая семья» Кухня народов мира	теория	17.02	
23	«Здоровое питание»	теория	24.02	
24	«Ты то – что ты ешь»	теория	02.03	
25	«Проект о здоровом питании»	практика	09.03	
Внешний вид – залог красоты и здоровья (3 ч)				
26	«Гигиена одежды»	теория	16.03	
27	Красиво одеваться – тоже талант	теория	30.03	
28	Внешний вид подростка в школьном учреждении	теория	06.04	
Выбор будущей профессии (3ч)				
29	Профессия – главная составляющая здорового образа жизни	теория	13.04	
30	Как выбрать профессию по душе.	теория	20.04	
31	Польза и вред для здоровья при выборе профессии	теория	27.04	
Мы лучшие. Подведение итогов (3ч)				
32	Презентация проекта «Вредные привычки»	практика		
33	Презентация проекта «В здоровом теле-здоровый дух»	практика		
34	Презентация проекта «Здоровое питание», «Ты то – что ты ешь»	практика		
Итого: 34 часа				

