

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Живайкино»
муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор
МОУ СОШ с. Живайкино
МО «Барышский район»
_____ / А.И. Егоров /
ФИО

Приказ № 125
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Название программы « Формирование культуры здоровья»
Направление развития личности обучающегося (спортивно-оздоровительное)
Класс 7,8,9 класс
Количество часов по плану 34 часов (1 час в неделю)
Рабочую программу составил: Кудряшов А.А.

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МОУ СОШ с. Живайкино
МО «Барышский район»
_____ -/М.А. Юртаева/
ФИО
«29» августа 2023 г.

«Рассмотрено и принято»
ШМО учителей физической культуры и
ОБЖ
МОУ СОШ с. Живайкино
Ульяновской области
Руководитель: _____ А.А. Кудряшов/
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Результаты внеурочного курса «Формирование культуры здоровья»

Выстраивая предполагаемый образ ученика школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ ученика - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, ученик средних классов, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, быть открытым внешнему миру.

В процессе обучения и воспитания собственных установок и потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений и качеств:

12-15 лет:

- ❖ Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию
- ❖ 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.
- ❖ Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ❖ Сформированность основ российской, гражданской идентичности

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

12-15 лет:

- ❖ Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ❖ Давать эмоциональную оценку деятельности класса

2. Познавательные УУД:

12-15 лет:

- ❖ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
- ❖ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя источник информации, свой жизненный опыт.

3. Коммуникативные УУД:

12-15 лет:

- ❖ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ❖ Умение организовывать и проводить досуговые мероприятия (игры).
- ❖ Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами программы являются:

12-15 лет:

- ❖ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

- ❖ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- ❖ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств

Содержание курса внеурочной деятельности.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю - 35 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно: все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, а также в спортивном зале или на спортивной площадке (в зависимости от погодных условий и темы занятия).

Программа «Формирование культуры здоровья» состоит из 5 разделов:

1. Безопасность нашей жизни и здоровья
2. Как устроен человек
3. Почему мы болеем и как не заболеть
4. Мой ЗОЖ
5. Движение – жизнь

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении трёх лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов

здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

1 раздел Безопасность нашей жизни и здоровья.

Беседы о безопасном поведении на занятиях, по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

Экскурсия по территории населённого пункта.

2 раздел Как устроен человек.

Основные системы, обеспечивающие жизнедеятельность организма человека.

Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

Подвижные игры с использованием работы различных частей тела («День и ночь», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Охотники и утки»)

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности).

3 раздел Почему мы боеем и как не заболеть.

Иммунная система человека. От чего зависит иммунитет и как его поддерживать на высоком уровне. Инфекционные заболевания и их профилактика. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

Подвижные игры («Класс, смирно», «Перемена мест», «Салки с мячом», «Охраняй капитана»)

Строевые упражнения; перестроение.

4 раздел Мой ЗОЖ.

Наркотические вещества. Токсические вещества. Их опасность для человека.

Организация самостоятельной двигательной деятельности. Просмотр и обсуждение

фрагмента обучающего фильма. Подвижные игры на свежем воздухе («Прятки», «Салки», «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»). Пальчиковые игры.

5 раздел Движение - жизнь.

Спортивные игры. Основы правил игры в баскетбол, футбол. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

Подвижные игры на основе спортивных игр («Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему» , «Метко в цель», мини-футбол, мини-баскетбол).

Эстафеты на санках. Лыжные гонки.

Игры – эстафеты. Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и темы занятий	Количество часов
I	Введение. Безопасность нашей жизни и здоровья.	4
	Общие принципы безопасности жизни.	1
	Основные угрозы здоровью и жизни и их профилактика	1
	Значение здоровья для полноценной жизни человека	1
	Формирование личности безопасного типа – залог здоровья и долголетия.	1
II	Как устроен человек	4

	Общее представление об анатомии человека	1
	Основные части тела человека и их назначение	1
	Основные функциональные системы нашего организма	1
	Взаимодействие функциональных систем организма человека.	1
III	Почему мы бодем и как не заболеть	6
	Общие признаки заболевания человека	1
	Пути проникновения болезни в наш организм	2
	Что происходит в нашем теле во время болезни	1
	Какие меры профилактики заболеваний наиболее действенны.	2
IV	Мой ЗОЖ	4
	Что такое образ жизни и какое значение он имеет для человека	1
	Основные составляющие ЗОЖ	1
	Как спланировать свой образ жизни	1
	Как изменять	1

	свои привычки: от вредных к полезным (здоровым)	
V	Движение - жизнь	16
	Значение двигательной активности для здоровья человека	5
	Виды и формы двигательной активности	4
	Подвижные игры - как вид двигательной активности детей	4
	Как организовать и провести подвижные игры среди сверстников	3
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

	Название раздела и темы занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Введение. Безопасность нашей жизни и здоровья.	1		
2	Как устроен человек	1		
3	Подвижные игры	1		
4	Как устроен человек	1		
5	Подвижные игры	1		
6	Почему мы болеем и как не заболеть	1		
7	Подвижные игры	1		
8	Почему мы болеем и как не заболеть	1		
9	Подвижные игры	1		
10	Почему мы болеем и как не заболеть	1		
11	Подвижные игры	1		
12	Мой здоровый образ жизни	1		
13	Подвижные игры	1		
14	Мой здоровый образ жизни	1		
15	Подвижные игры	1		
16	Движение - жизнь.	1		
17	Подвижные игры	1		
18	Подвижные игры	1		
19	Подвижные игры	1		
20	Движение - жизнь.	1		
21	Подвижные игры	1		
22	Подвижные игры	1		
23	Подвижные игры	1		
24	Подвижные игры	1		

25	Подвижные игры	1		
26	Движение - жизнь	1		
27	Подвижные игры	1		
28	Подвижные игры	1		
29	Подвижные игры	1		
30	Подвижные игры	1		
31	Подвижные игры	1		
32	Игры- эстафеты	1		
33	Игры- эстафеты	1		
34	Игры- эстафеты	1		
	Итого	34		

