

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 56» города Кирова

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым!»
в 11 АБ классах

г. Киров

Введение

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здорово быть здоровым!» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и рекомендациями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- планируемых результатов основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №56» города Кирова.

Цель программы: формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи программы:

- формировать навыки здоровьесбережения;
- формировать понимание необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формировать отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, профилактика вредных привычек;
- формировать навыки безопасного поведения в повседневной жизни;

- создать условия для формирования привычки правильного питания;
- создать условия для формирования привычки соблюдать режим дня и личную гигиену;
- формировать умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- создать условия для ведения активного спортивного образа жизни.

1. Результаты освоения курса.

Личностные:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

2. Содержание программы

Тема 1. Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (6 часов)

Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

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

Тема 2. Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)

Профориентация и выбор профессии. Как подготовиться к ЕГЭ.

Виды деятельности: беседа, профориентационных тестов, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 3. Мельница сильна водой, а человек едой (13 часов)

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю.

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

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Готовимся сдавать ГТО.

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

3. Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Воспитательный результат	Количество часов
1	Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое	<ul style="list-style-type: none">- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией;- использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров ответственного поведения;- применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.	6
2	Занятого человека и грусть-тоска не берет	<ul style="list-style-type: none">- использование воспитательных возможностей курса через демонстрацию детям примеров ответственного поведения;- применение интерактивных форм работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;	4

		<ul style="list-style-type: none"> - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; - целеустремленность и настойчивость в достижении поставленных целей; - личностное самоопределение. 	
3	Мельница сильна водой, а человек едой	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию примеров ответственного поведения через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций; - применение интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; - социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - ценностное отношение к здоровью. 	13
4	В здоровом теле – здоровый дух	<ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию примеров ответственного поведения через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций; - применение интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; 	11

		<ul style="list-style-type: none"> - включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; - социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - активная жизненная позиция и мотивация в отношении ведения здорового образа жизни. 	
--	--	--	--

1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Формы занятий	Виды деятельности
	План	Факт				
Юность - время золотое: ест, и пьет, и спит в покое (6 часов)						
1/1			Понять и принять себя	1	Беседа	Познавательная
2/2			О самооценке, управлении эмоциями	1	Диагностика	Практико-ориентированная
3/3			Понять и принять других	1	Беседа	Познавательная
4/4			О толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов	1	Решение ситуативных задач	Практико-ориентированная, проблемно-ценностное общение
5/5			Социальные сети и компьютерные игры.	1	Беседа	Познавательная
6/6			Социальные сети и компьютерные игры.	1	Практическое занятие	Практико-ориентированная
Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)						
7/1			Профориентация и выбор профессии	1	Беседа	Познавательная
8/2			Профориентация и выбор профессии	1	Диагностика	Практико-ориентированная
9/3			Как подготовиться к ЕГЭ	1	Беседа	Познавательная
10/4			Как подготовиться к ЕГЭ	1	Тренинг	Практико-ориентированная
Мельница сильна водой, а человек едой (13 часов)						
11/1			Энергия и энергозатраты	1	Беседа, исследование	Познавательная, исследовательская
12/2			Масса тела и калорийность рациона	1	Беседа, исследование	Познавательная, исследовательская
13/3			Белки, жиры, углеводы	1	Практикум	Практико-ориентированная
14/4			Минеральные и питательные вещества, витамины	1	Практикум	Практико-ориентированная
15/5			Физическая нагрузка	1	Беседа	Познавательная

16/6			Физическая нагрузка и возраст	1	Работа в группах	Познавательная, проблемно-ценностное общение
17/7			Водный режим	1	Беседа	Познавательная
18/8			Питьевой режим в разное время года	1	Решение ситуативных задач	Практико-ориентированная, проблемно-ценностное общение
19/9			Питьевой режим при занятиях спортом	1	Решение ситуативных задач	Практико-ориентированная, проблемно-ценностное общение
20/10			Правила здорового питания	1	Беседа	Познавательная
21/11			Правила здорового питания	1	Творческая мастерская	Социальное и художественное творчество
22/12			Ты – то, что ты ешь!	1	Решение ситуативных задач	Практико-ориентированная, проблемно-ценностное общение
23/13			Вкусное и полезное меню на неделю	1	Практикум	Практико-ориентированная
В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)						
24/1			Возможности вашего организма	1	Беседа	Познавательная
25/2			Возможности вашего организма	1	Решение ситуативных задач, практикум	Практико-ориентированная, проблемно-ценностное общение
26/3			Спорт и жизнь	1	Интерактивная лекция	Познавательная
27/4			Питание и спортивный результат	1	Интерактивная лекция	Познавательная
28/5			Питание и спортивный результат	1	Решение ситуативных задач	Практико-ориентированная, проблемно-ценностное общение
29/6			Питание и спортивный результат	1	Диагностика	Практико-ориентированная

30/7			Как улучшить спортивный результат	1	Практикум	Практико-ориентированная
31/8			О естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге	1	Интерактивная лекция	Познавательная
32/9			Гиподинамия	1	Беседа	Познавательная
33/10			Опасности малоподвижного образа жизни	1	Творческая мастерская	Социальное и художественное творчество
34/11			Готовимся сдавать ГТО	1	Практикум	Практико-ориентированная

2. Материально-техническое обеспечение:

Литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. Приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»

Интернет- ресурсы:

1. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru/
2. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru/>
3. «Российский Красный крест» www.redcross.ru

ИКТ-ресурсы

компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор