

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Жигули  
муниципального района Ставропольский Самарской области**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
Протокол №1  
от 27.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом ГБОУ ООШ  
с. Жигули  
от 31.08.2020 г. № 65-од

Директор: Е.В. Исакова

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Культура здоровья»  
(7 класс)**

**2020 год**

**Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья».**  
**7 класс. (спортивно-оздоровительное направление)**

**Личностные, метапредметные результаты освоения курса**

*Личностными результатами* изучения курса являются:

- оценивание жизненных ситуаций (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях акцентирование на конкретных поступках, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- объяснение с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельное определение и высказывание самых простых общих для всех людей правил поведения (основ общечеловеческих нравственных ценностей).
- осуществление выбора поступка в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения.

*Метапредметными результатами* изучения курса внеурочной деятельности являются:

- определение и формулирование цели деятельности на занятии;
- проговаривание последовательности действий на занятии;
- высказывание своего предположения (версии) на основе работы с иллюстрацией;
- работа по предложенному учителем плану;
- отличие верно выполненного задания от неверного;
- ориентация в своей системе знаний: отличие нового от уже известного с помощью учителя;
- осуществление предварительного отбора источников информации: ориентирование в источниках информации;
- добывание новых знаний: нахождение ответов на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- сравнение и группировка предметов и их образов;
- умение выражать свои мысли полно и точно; задавать вопросы;
- умение слушать и быть внимательным к другим;

- умение договариваться о правилах общения и поведения в школе и следование им;
- выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Программа «Культура здоровья» основывается на дидактических и специфических принципах обучения школьников:**

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно- воспитательный режим.
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для

формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа «Культура здоровья» поддерживает одно из приоритетных направлений нашего государства и современного образования - укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Дети 12-14 лет наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться,

продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

### **Место курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» в учебном плане.**

На изучение курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» в 7 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа).

### **Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Культура здоровья»**

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Культура здоровья» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

#### ***Результаты первого уровня:***

Приобретение школьником знаний о правилах здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о правилах безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношений, об ответственности за поступки, слова, мысли, за своё физическое и душевное здоровье.

#### ***Результаты второго уровня:***

*Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, отношению к спорту и физкультуре.*

#### ***Результаты третьего уровня:***

Приобретение школьником опыта актуализации спортивно - оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

## Содержание курса внеурочной деятельности «Культура здоровья»

### **Введение. (1 ч)**

Понятие здорового образа жизни. Охрана и укрепление здоровья человека. Значение здоровья.

### **Профилактика потребления психоактивных веществ (16ч)**

Общее представление о ПАВ. Вред от употребления табака, алкоголя, наркотиков. Законодательство и употребление ПАВ. СПИД и ВИЧ. ИППП.

### **Гигиена питания (6 ч)**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Пищевые продукты и питательные вещества.

Витамины. Болезни, вызванные неправильным питанием. Проект «Классный завтрак».

### **Режим дня (6 ч)**

Биологические ритмы организма. Режим дня. Переутомление и его признаки. Методы снятия переутомления. Режим труда и отдыха.

Сон и его значение. Гиподинамия. Проект «Мой режим дня».

### **Личная гигиена (5 ч)**

Правила личной гигиены. Уход за кожей и волосами. Уход за полостью рта. Гигиена зрения. Гаджеты и их влияние на здоровье человека.

## Тематическое планирование

<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
Введение	1
Профилактика потребления психоактивных веществ	16
Гигиена питания	6
Режим дня	6
Личная гигиена	5
Итого	34