

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Межовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

на ШМО

Руководитель К.В. -

Коломыченко Е.В

«24» августа 2020г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Ваак Л.С. Л.С. Ваак

«25» августа 2020г



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

Дашенко С.В.

Приказ №104 - О

«25» августа 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«БУДЬ ЗДОРОВ»

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)

7-8 КЛАССА

Учителя Тоцкой Н.Г.

с. Межово

Красноярского края

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Цель программы: создание условий для сохранения психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Формы организации: Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, тематические творческие работы, практические работы.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» разработана для обучающихся 7-8 классов.

Объем программы 17 часов, из них:

- в 7 классе - 9 часа в год
- в 8 классе - 8 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

личностные:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.
- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;
- бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

метапредметные:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Раздел «Основы здорового образа жизни».

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Кожа, ее функции, уход за кожей. ЗОЖ. Из чего состоит наша пища. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Закаливание. Психическая и эмоциональная устойчивость. Домашняя аптечка.

Раздел «Профилактика вредных привычек»

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Акция «Жизнь без вредных привычек». Мы за здоровый образ жизни. Я принимаю ответственное решение. Научись говорить «нет».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

7 КЛАСС

№ урока	Дата проведения		Тема урока
	план	факт	
1.	12.01		Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.
2.	19.01		Кожа, ее функции, уход за кожей.
3.	26.01		ЗОЖ. Из чего состоит наша пища.
4.	2.02		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.
5.	9.02		Профилактика инфекционных болезней.
6.	16.02		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
7.	2.03		Закаливание
8.	9.03		Домашняя аптечка.
9.	16.03		П/А. Мини-эссе на тему «Формула здоровья».

8 КЛАСС

№ урока	Дата	

	проведения		Тема урока
	план	факт	
1.	25.11		Вредные привычки.
2.	2.12		Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика
3.	9.12		Акция «Жизнь без вредных привычек»
4.	16.12		Мы за здоровый образ жизни
5.	23.12		Я принимаю ответственное решение
6.	30.12		Научись говорить «нет».
7.	13.01		Жизнь со знаком +
8.	20.01		П/А Игра «Знатоки здоровья»