

05-06

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты
«ВОРКУТА» кар кытшлн муниципальной юкбиса администрация
«12 №-а шбр учреждение» Воркута карса Муниципальной велдан учреждение
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8
Тел.: (82151) 6-28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: komischool12@mail.ru

ОДОБРЕНА
методическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2018 года



УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты

Гончар А.А. Гончар
(приказ от 31.08.2018 года № 525)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура здоровья»

по спортивно-оздоровительному направлению

основного общего образования
срок реализации программы 5 лет
(возраст учащихся – 10-15 лет)

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
основного общего образования,
с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования

Составитель: Шмид А.Б., учитель
математики, Синдякова Н.Р., учитель
математики

г. Воркута
2018 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» для 5-9 классов составлена **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897 (в действующей редакции);

на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты (далее – учреждение).

- Авторская программа Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М.: Просвещение, 2013.

- Программа: «Культура здоровья» для учащихся 1 - 11 классов / О.Ф. Жуков, М.И. Лукьянова.

с учётом:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Программа предусматривает **межпредметные связи** с естествознанием (уроки биологии), физическая культура и спорт (уроки физической культуры и ОБЖ).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности предназначена для учащихся 5-9 классов, в том числе и учащихся с ОВЗ.

Цель:

1. Развитие у учащихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

3. Создание благоприятных условий для формирования у учащихся позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, для физического развития учащихся, освоения прикладных навыков, сформировать интерес к вопросам здоровья.

Задачами программы являются:

- развитие ценностного отношения к личному здоровью и к природе на основе участия в туристической деятельности с элементами ориентирования;

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;

- укрепление здоровья;

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- здоровьесбережение;

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12» г.Воркуты

- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Общий объём учебного времени для изучения курса 170 часа: в 5 классе – 34 часа, во 6 классе – 34 часа, в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Программа состоит из шести разделов:

Здоровье, здоровый образ жизни; обучение самопознанию; межличностное общение; обучение безопасности и профилактика несчастных случаев; профилактика ПАВ – зависимостей; обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание, здоровое питание.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством педагога, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с учащимися, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих учащихся, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям учащихся в сочетании с практически-ми заданиями необходимыми для развития навыков ребенка.

Результаты освоения курса «Культура здоровья»

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Содержание программы 5 класс

1. Вводное занятие.

Знакомство учащихся с содержанием программы, разъяснение разделов программы и их содержания. Варианты реализации программы.

2. Чистота - залог здоровья.

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

3. Живые организмы и их влияние на здоровье.

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

4. Быстрее, выше, сильнее.

Беседа, о влияние физической культуры на развитие организма и развитие двигательных возможностей. Проведение спортивных игр и подвижных игр, направленных на развитие двигательных качеств, для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО в спортивном зале и на школьном стадионе. Подготовка и проведение совместного мероприятия с учащимися начальной школы «Спорт - это наше здоровье».

5. Рациональное питание.

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

6. Закаливание и его значение в укреплении здоровья.

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека

7. Поход с элементами ориентирования.

Отбор туристических навыков, изучение способов ориентирования, правила поведения в походе. Окончательно рекомендуется отобрать не более четырех видов туристских навыков и трех способов ориентирования, которые будут оцениваться на практике в походе. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12» г.Воркуты

Практическая отработка туристских навыков. При обучении ориентированию на местности можно использовать практические работы «Ориентирование на площадке» и «Сопоставление топографической карты с местностью»

8. Здоровый образ жизни.

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

Предполагаемые результаты реализации программы

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов (осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Учащиеся приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Содержание программы 6 класс

1. Вводное занятие.

Знакомство учащихся с содержанием программы, разъяснение разделов программы и их содержания. Варианты реализации программы.

2. Культура здоровья.

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Безопасное поведение на улицах и дорогах. Основные правила противопожарной безопасности.

3. Физическая активность.

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

4. Питание.

Питание - необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак». «Кулинарная эстафета». Игра «Кулинарные посиделки».

5. Режим дня.

Творческое задание «Планируем день». Сон - лучшее лекарство. Игровой проект Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12» г.Воркуты

«Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день».

6. Гигиена.

Викторина, исследование «Почему нужно чистить зубы». Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».

7. Итоговые занятия.

Игра «Правила твои друзья - забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Планируемые результаты

Приобретение учащимися 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, о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Приобретение учащимися 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 учащимися, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

7 класс

1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

2. Алиментарно-Зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

3. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12» г.Воркуты

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

5. Санитария и гигиена питания.

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

8 класс

Содержание дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом учащихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

9 класс

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Состояние здоровья современного человека. Кто ответственен за мое здоровье. Здоровье и профессия- дискуссия. Режим дня. Исследовательский проект «Тайм-менеджмент и здоровье». Проект «Как мы реагируем на социальное влияние». Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в

организме человека в соответствии с возрастными периодами.

2. Алиментарно-Зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы, их вызывающие. Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

3. Физиология питания.

Физиологические нормы, потребности в основных питательных веществах и энергии. Механизмы пищеварения и правильный характер обмена веществ в организме человека. Правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенности питания учащихся. Лечебно-профилактическое, диетическое питание, питание в предприятиях открытой сети. Структура ассортимента продукции общественного питания. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов. Проект «Домашнее меню». Конкурс презентаций «Домашнее меню»

5. Санитария и гигиена питания.

Нормы питания, адекватные физиологической нагрузке, возрастным и половым особенностям школьников. Всё ли полезно, что в рот полезло? – викторина. Как определить качество питания. Как определить качество питания. Вкусная азбука. Избыточная масса тела – результат «качественного питания»? Найти волшебную диету. Культура питания: встречаем друзей. Вкусные традиции моей семьи. Питание школьников во время подготовки к экзаменам. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов. Правильное питание – это здоровье и красота.

Тематический план 5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Вводное занятие	1
2.	Чистота - залог здоровья	3
3.	Живые организмы и их влияние на здоровье.	3
4.	Быстрее, выше, сильнее.	9
5.	Рациональное питание.	6
6.	Закаливание и его значение в укреплении здоровья.	3
7.	Поход с элементами ориентирования.	5
8.	Здоровый образ жизни.	3
9.	Итоговое занятие.	1

Всего	34
-------	----

6 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Вводное занятие	1
2.	Культура здоровья	3
3.	Физическая активность	9
4.	Питание	7
5.	Режим дня	6
6.	Гигиена	7
7.	Итоговое занятие.	1
	Всего	34

7 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Здоровье человека и основы правильного питания.	7
2.	Алиментарно-Зависимые заболевания.	5
3.	Физиология питания.	5
4.	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	11
5.	Санитария и гигиена питания.	6
	Всего	34

8 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Здоровый образ жизни	7
2.	Культура потребления медицинских услуг	9
3.	Нравственное здоровье	8
4.	Психическое и социальное здоровье	10
	Всего	34

9 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Здоровье человека и основы правильного питания.	7
2.	Алиментарно-Зависимые заболевания.	3
3.	Физиология питания.	3
4.	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	7
5.	Санитария и гигиена питания.	14
	Всего	34