

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сиренькинская средняя общеобразовательная школа» Альметьевского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/Федорова Э.Н./

Протокол № 1

от «26» августа 2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

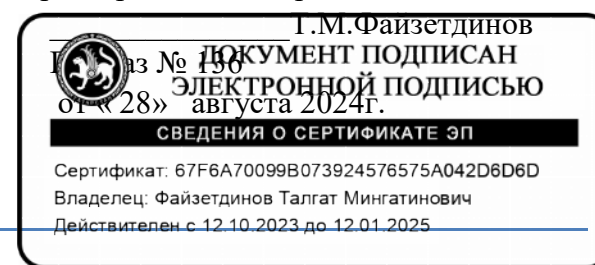
МБОУ «Сиренькинская СОШ»

_____/Кузьмина О.П.

от «27» августа 2024г.

« Утверждаю»

Директор МБОУ «Сиренькинская СОШ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса по внеурочной деятельности
«Моё здоровье» для обучающихся 7 класса
(количество часов: за год – 34 часов, в неделю – 1 час)
Федоровой Эльвиры Нилевны
учителя первой квалификационной категории**

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

В современных условиях проблема сохранения здоровья учащихся чрезвычайно важна, в связи с резким снижением процента здоровых детей. В основном ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности детей. Длительные занятия в школе, выполнение домашних заданий, которые требуют много времени, просмотр телепередач, компьютерные игры отнимают у детей почти всё свободное время. В связи с этим, образовательное учреждение создаёт условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Этому способствует реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, так как оно направлено на обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, к правильному питанию, начиная с раннего детства.

Рабочая программа по курсу «Моё здоровье» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования и основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
4. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
5. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
6. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»

7.Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

Курс «Моё здоровье-мой успех» введён в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках внеурочной деятельности: «Спортивно - оздоровительного направления». Он направлен на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивает двигательную активность учащихся, знакомит их с рациональным питанием, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывает гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Актуальность программы: Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. Решающая роль в её решении отводится школе.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Известно, что нельзя ничему научить, ограничиваясь рассказом или показом, для этого нужна соответствующая деятельность. Сегодня ни один предмет в учебном плане не обходится без включения в него элементов здоровьесберегающих технологий.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

формирование правильной осанки;

адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам, к занятиям спортом;

организация активного отдыха и здорового досуга, привитие интереса к занятиям.

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, и физической подготовленности

приобщение родителей к активной совместной деятельности для здорового образа.

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм.

обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий (пионербол, баскетбол, волейбол, футбол.)

обучение простейшим способам контроля, показателям физического развития.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье - мой успех» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Место курса в учебном плане:

Больше половины содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы о правильном питании, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни

Основные формы работы:

конкурсы

анкетирование

практические и учебные игры

устные журналы

викторины

заочные путешествия

экскурсии

презентации

исследовательские работы, проекты

утренники

соревнования

Условия реализации программы

Для выполнения данной программы необходим спортивный зал с гимнастическими ковриками, скакалки, гимнастический обруч, резиновые мячи разного диаметра, волейбольные и футбольные мячи, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастическая палка, возможности тренажеры. учебно-методическая литература; наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по погодным условиям и усмотрению учителя: на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете.

Формы контроля промежуточных и конечных результатов: анкетирование детей, мониторинг состояния здоровья детей, спортивные праздники с привлечением родителей, коллективные и индивидуальные творческие проекты.

Планируемые результаты:

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

установка на безопасный, здоровый образ жизни;

потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы.

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, полезные привычки, и т.д.)

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

проводить сравнение и классификацию объектов;

понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

обращаться за помощью;

формулировать свои затруднения;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;

формулировать собственное мнение и позицию;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье – мой успех» обучающиеся должны **знать**:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Учебно-тематический план

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол- во час.	Элементы содержания	Дата прове дения	Факт.
1.	Вводное занятие. Здравствуйте, - это я!	1	Измерение массы тела, роста. Познакомить с понятием «гигиена»		
2	Прогулка по школьному саду. Дорога к доброму здоровью	1	Знакомство со школьным садом. Знать, что нельзя пробовать на вкус семена и ягоды. Понятие - здоровье.		
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Способствовать формированию убеждения о необходимости утренней зарядки для сохранения здоровья		
4	Витаминная тарелка на	1	Показ презентации о		

	каждый день. Из чего состоит наша пища		питании, беседа о пользе витаминов. Рисуют на тему: «Витамины наши друзья и помощники». Обсуждение работ.		
5	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	Практические упражнения – раскрытие их секрета. Как влияют занятия физкультурой на организм.		
6	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	Показать, что закаливание это специальная тренировка. Составление плаката о пользе закаливания.		
7	Как и чем питаться, если заниматься спортом.	1	Продукты наиболее полезные для питания школьника. Значение полноценного питания, режим		

			питания.		
8	Блюда из зерна. Молоко и молочные продукты.	1	Викторина о здоровой пищи. Соревнования «Беру полезную пищу»		
9	Вода и другие полезные напитки. Эстафета поваров	1	Для чего нужна вода человеку? Практическая работа. Разгадай кроссворд. Эстафета.		
10	Здоровая пища для ребёнка. Ролевая игра «Найди меня»	1	Продукты наиболее полезные для питания школьника. Значение полноценного питания, режим питания		
11	Кукольный театр Стихотворение и игра «Ручеёк»	1	Разучивание ролей. Разучивание стихотворения и игры		
12	«Рабочие инструменты»	1	Привитие навыков здорового образа		

	человека. Уход за руками и ногами.		жизни и личной гигиены		
13	Профилактика повреждений и травм у младших школьников	1	Что такое травма. Причины травм и их предупреждение. Оказание первой помощи.		
14	Как обезопасить своё здоровье. Игры.	1	Узнают об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своём здоровье, чтобы не болеть. Игры на свежем воздухе.		
15	Надёжная защита организма. Игра «Солнышко»	1	Воспитываем потребности в уходе и бережном отношении к коже. Расширение знаний детей о коже, её свойствах и значении		
16	День здоровья «Мы болезнь	1	Что такое закаливание и как оно влияет на		

	победим быть здоровыми хотим»		состояние здоровья человека Игры, эстафеты. Встреча с детским врачом.		
17	КВН «Наше здоровье»	1	Соревнование между командами		
18	Мой внешний вид – залог здоровья. Игра-соревнование «Кто быстрее»	1	Личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к отрицательному		
19	Зрение – это сила. Игра «Полезно-вредно»	1	Навыки гигиены зрения, гимнастика для глаз. Практические упражнения, игры		
20	Осанка – это красиво. Игра «Хождение по камушкам»	1	Осанка. Понятие и определение. Воспитание правильной осанки. Значение правильной осанки для нормальной работы организма.		

			Практические упражнения		
21	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	Игры, викторины, соревнования		
22	Зимние явления в природе Игры на свежем воздухе «Салки со снежками»	1	Формирование знаний о влиянии красоты природы на эмоциональное состояние человека.		
23	Беседа – игра, обсуждение. «Страна Болючка»	1	Привитие навыков здорового образа жизни		
24	Вкусные и полезные вкусоности. Игра «Угадай»	1	Полезное значение для организма блюд, игры.		
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1	Соревнования между командами.		
26	Зарничка	1	Развитие силы,		

			ловкости. Привитие навыков здорового образа жизни		
27	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Встреча с медработниками, круглый стол, игры		
28	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Игры на внимание «Два мороза», «За флажками».	1	День вежливости. Разучивание правил игры.. Строевые упражнения; перестроение.		
29	Во что играли наши предки. Игры: «Клёк», Городки»	1	Формирование понятия, что «движение – это жизнь». Узнать, во что играли наши предки, чтобы сохранить хорошую физическую форму.		
30	«Маляр и краски» (татарская	1	Игровые правила. Выбор и ограничение		

	народная игра)		игрового пространства. Проведение игры.		
31	«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)	1	Правила игры. Проведение игры		
32	“Я б в спасатели пошел”. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1	Ролевая игра. Воспитание доброго отношения друг к другу и ко всему окружающему Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		
33	Веселые старты с мячом и обручем	1	Развитие силы, ловкости. Привитие навыков здорового образа жизни		
34	Что мы умеем, чему научились	1	Проектная работа Диагностика		
	Итого:	34			

Список литературы:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. М.: «Просвещение», 2011 г., 223 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. Разработки внеклассных мероприятий. - М.: Глобус, 2010. – (Воспитательная работа).
3. «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.

Лист согласования к документу № 85 от 12.11.2024
Инициатор согласования: Файзетдинов Т.М. Директор школы
Согласование инициировано: 12.11.2024 14:04

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Файзетдинов Т.М.		 Подписано 12.11.2024 - 14:04	-