

Приложение к основным образовательным программам НОО, ООО
МАОУ Гимназии № 8

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия №8 «Лицей им. С.П. Дягилева»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического
совета МАОУ Гимназия № 8
Протокол от «30» августа 2021 г.
№ 14



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Гимназии № 8
Е.Е. Трофимова
Введено в действие приказом
директора от «31» августа 2021
№ 19 О

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»**

г. Екатеринбург, 2021г

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!»

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами:

- 1) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 2) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- 3) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 4) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 5) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

На первом уровне планируется достижение следующих результатов:

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического и социально – психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образование, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения ученика к базовой ценности-здоровью):

- развитие ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру;
- развитие сознательного отношения к сохранению и укреплению здоровья;
- развитие готовности на основе использования правил личной гигиены самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- развитие адекватной самооценки своего здоровья, своих физических возможностей и особенностей.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного действия по укреплению здоровья):

- Школьник может приобрести опыт ведения здорового образа жизни, опыт закаливания своего организма, опыт противостояния негативным влияниям из вне,
- опыт саморегуляции собственного поведения и систем своего организма,
- опыт реализации собственных идей по укреплению и сохранению здоровья,
- опыт выполнения индивидуально-подобранных комплексов упражнений, в том числе эмоциональной разгрузки;
- опыт использования приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для укрепления и сохранения здоровья,
- опыт составления и соблюдения индивидуального режима дня и питания с учётом полученных знаний; занятий;

2. Содержание курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух»

Реализация программы проводится во внеурочное время на классных часах. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа изучается с 1 по 6 класс по 0,5 часу в неделю, 17 часов в год, 1 класс-16 часов

Программа предусматривает разные формы организации занятий:

Проектную деятельность: презентации и проекты, доклады.

Проведение часов здоровья.

Проведение классных часов, бесед.

Проведение досуговых мероприятий: конкурсы, экскурсии, соревнования, викторины, праздники.

Организация дней здоровья.

3. Тематическое планирование

1 класс

месяц	Тема	Форма проведения
Сентябрь	Твое здоровье – что это? Можно ли самому творить здоровье?	Классный час (теория) Познавательная игра (практика)
Октябрь	Режим дня первоклассника	Классный час (теория) Проектная деятельность (практика)
Ноябрь	Настроение в лице. Когда не хочется идти в лицей.	Круглый стол (теория) Беседа (теория)
Декабрь	Настроение после занятий	Классный час (теория) Познавательная игра (практика)
Январь	Поведение в лице. Я - ученик	Классный час (теория) Проектная деятельность (практика)
Февраль	Зачем нужна сменная обувь?	Беседа (теория)
Март	Как сделать сон полезным?	Беседа (теория)

	сон – лучшее лекарство	Сообщения (теория)
Апрель	Хорошие и вредные привычки	Познавательная игра (практика) Презентация (практика)
Май	Как ухаживать за руками и ногами.	Беседа (теория)

2 класс

Сентябрь	Твое здоровье и учебная нагрузка. Как нужно заботиться о глазах	Классный час (теория) познавательная игра, час общения (практика)
Октябрь	Как нужно одеваться? «Правильная одежда»	Классный час (теория) рекомендации медработника(теория)
Ноябрь	Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровое питание	Круглый стол (теория) встреча с работником столовой гимназии, беседа (теория)
Декабрь	Движение – путь к совершенству (игры дома, в лицее, на улице)	Классный час (теория) подвижные игры (практика)
Январь	Инфекция. Прививки от болезней	Классный час (теория) рекомендации медработника(теория)
Февраль	Сколько времени можно проводить у телевизора в день Плюсы и минусы интернета	Классный час (теория) Круглый стол (теория)
Март	Вода дарит здоровье «Сила воды»	Беседа (теория) Просмотр эпизода фильма «Великая тайна воды»(теория)
Апрель	Просьбы и подарки	Классный час
Май	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор?	Классный час (теория) Беседа (теория)

3 класс

Сентябрь	Ты – третьеклассник. Можешь ли ты сам заботиться о своем здоровье?	Классный час (теория) Познавательная игра (практика)
Октябрь	Влияние воздуха на здоровье	Классный час (теория) экскурсия, поход (практика)
Ноябрь	Пыль и здоровье. Зачем нужно проветривать класс?	Круглый стол (теория) Беседа (теория)
Декабрь	Чистота в твоём доме, на рабочем месте. Скажем пыли – нет!	Классный час (теория) Акция (практика)
Январь	Классный и домашний ботанический сад. Все ли растения полезны?	Классный час (теория) Презентации (практика)
Февраль	Домашний зоопарк	Круглый стол,(теория) выставка работ.(практика)
Март	Почему нельзя пить воду из-под крана	Круглый стол, (теория) сообщение медика(теория)
Апрель	Здоровье и цветущие растения	Экскурсия с элементами игры
Май	Сохраним природу – сохраним здоровье	Классные часы, беседы (теория) Экскурсия в парк (теория)

4 класс

Сентябрь	Осанка Следишь ли ты за своей осанкой?	Классный час, беседа с медиком школы (теория) познавательная игра (практика)
Октябрь	Хорошее настроение и здоровье. Улыбка – залог успеха и здоровья	Круглый стол, беседа (теория) творческая работа (практика)

Ноябрь	Цвет и настроение	Классный час(теория) творческая работа(практика)
Декабрь	Народные традиции	Классный час(теория) творческая деятельность, выставки работ.(практика)
Январь	Что готовили наши прабабушки?	Классный час(теория)
Февраль	Аптека на подоконнике	Беседа(теория) Практическая деятельность
Март	Витамины рядом с нами	Беседа с мед. работником гимназии(теория) классный час с презентациями уч-ся(практика)
Апрель	Почему нельзя ходить в дождь без зонта?	Беседа с элементами игры (теория)
апрель	«Одежда по погоде» какая она?	презентация.(практика)
Май	Как подготовить себя к обучению в 5 классе	Классный час(теория) Встречи со старшеклассниками(теория)

5 класс

№ п/п	Темы занятий	Ко-во часов	Цель	Содержание учебного материала	Методы обучения	Формы организации учебных занят.
1	Место человека в живой природе.	1	Актуализировать знания уч-ся о месте человека в живой природе, науках, изучающих человека. Способствовать развитию познавательных интересов и творческих способностей. Воспитывать коммуникативные качества личности и научное мировоззрение. Подвести уч-ся к пониманию важности изучаемого материала.	Место человека в живой природе. Анатомия, физиология, гигиена человека. Значение здоровья чело века для общества. Антропометрические данные человека	Беседа, рассказ, диалог, сравнение описание	Экскурсия в кабинет мед. сестры.
2	Вода и здоровье человека. № 1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Гигиена тела.	2 1	Актуализировать знания о значении воды для здоровья человека, значение закаливания водой. Способствовать выработке умений и навыков гигиены своего организма. Обеспечивать развитие познавательного интереса.	Значение воды для здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Эстетические составляющие гигиены тела. Методика закаливания	Беседа, рассказ, наблюдение, сравнение, работа со словарем. Частично-поисковый.	

	№ 2. Закаливание водой. Правила безопасного поведения на воде.	1	Воспитывать научное мировоззрение, стремление к здоровому образу жизни. Научить правилам безопасного поведения на воде, играм и упражнениям на воде. Развивать и воспитывать коммуникативные качества личности.	водой Порфирия Иванова.		Самостоятельная работа в группах. Составление памятки «Правила безопасного поведения на воде». Просмотр видео-фильма.
3	Закаливание и здоровье. № 1. Значение закаливания для организма. Виды закаливания. Гигиена закаливания. Значение физической культуры для закаливания. № 2. Практическая работа «Составление памятки «Правила закаливания»»	2 1 1	Актуализировать знания уч-ся о значении и видах закаливающих процедур, иммунитете. Развивать умения выбирать наиболее приемлемые для себя виды закаливания. Развивать творческие способности уч-ся. Воспитывать культуру здоровья.	Значение закаливания для организма человека. Виды закаливания. Историческая справка о создании системы закаливания. Правила закаливания. Значение игры и физической культуры в закаливании организма.	Беседа, диалог, Иллюстративно-объяснительный: работа с учебными таблицами.	Фронтальная и групповая работа. Практическая работа «Составление памятки «Правила закаливания»»
4	Забота об организме человека. Здоровое питание. № 1. Профилактика глазных заболеваний, предупреждение близорукости № 2. Питание - необходимое условие для жизни человека. Состав продуктов. № 3. Что значит	8 1 1 1	Актуализировать знания о строении организма человека, функциях организма. Обеспечить развитие мыслительной деятельности и познавательного интереса. Обучить мерам профилактики заболеваний организма и оказания I-ой помощи. Воспитывать гигиенические привычки, культуру	Строение органа зрения. Формирование изображения на сетчатке. Заболевания глаз: конъюнктивит, катаракта, глаукома, дальнозоркость, близорукость. Корректировка зрения. Подбор очков и линз, и уход за ними. Значение	Иллюстративно-объяснительный: беседа, работа с учебными таблицами. Частично-поисковый, исследовательский.	Фронтальная, групповая работа. Работа в парах. Работа в группах по инстр. карте. Групповая работа

<p>«правильно питаться?»). Нормы питания. Режим питания. № 4. Здоровая пища для всей семьи. № 5. Практическая работа «Составление примерного дневного меню». № 6. Возрастные изменения кожи. Применение косметических средств.</p>	<p>1 1 1</p>	<p>здоровья.</p>	<p>пищи для организма человека. Состав продуктов. Люди-вегетарианцы Что такое «диета»? Правила и нормы питания. Режим питания людей разного возраста. Сроки хранения продуктов. Применение фруктов и овощей. Вред «фастфудов» Необходимость тепловой обработки продуктов питания. Способы сохранения полезных свойств продуктов. Технология приготовления некоторых блюд. Методика составления меню. Дневной набор продуктов. Калорийность продуктов. Сбалансированность меню. Строение и значение кожи. Оказание помощи при повреждениях кожи. Возрастные изменения кожи. «Юношеские угри, типы</p>	<p>Практич. Работа «Определение срока годности продуктов, состава продуктов».</p> <p>Практическая работа</p>
---	--------------------------------	------------------	--	--

	№ 7. Скелет – наша опора. Правильная осанка – что это?	1		кожи. Виды косметических средств, правила их применения. Строение скелета человека, приспособления к прямохождению. Правильная осанка. Искривления позвоночника, их определения. Профилактика искривлений позвоночника. Правила посадки за партой.		Работа в парах по инструктивной карте. Работа в парах по инструктивной карте.
	№ 8. Практическая работа Определение плоскостопия.	1		Плоскостопие. Правила определения плоскостопия. Профилактика плоскостопия.	Частично-поисковый исследовательский.	Практическая работа «Определение плоскостопия».
5	Вредные привычки. № 1. Что такое вредные привычки? Влияние курения на организм человека. Влияние алкоголя на организм человека. Влияние наркотиков на организм человека.	2 1	Актуализация знаний о привычках человека, условность деления на «вредные и полезные привычки». Влияние вредных привычек на организм человека. Развивать умение противостоять вредным привычкам, творческие способности. Воспитывать нетерпимость к «вредным привычкам», культуру здоровья.	Вредные привычки - что это? Влияние курения на организм человека. Заболевания курильщиков : гангрена, туберкулез, бронхит. Почему люди употребляют спиртные напитки. Влияние алкоголя на организм человека. Виды наркотиков. Влияние		Фронтальная, индивидуальная работа

	№ 2. Практическая работа Социологический опрос.	1		наркотиков на организм человека. Профилактика наркомании, курения и алкоголизма. Анкета «Что вы знаете о вреде курения»		Практическая работа
6	Настроение и здоровье. № 1. Что такое настроение? Поведение и настроение в школе и дома. № 2. Практическая работа № 9. Овладение приемами ауто-тренинга.	2 1 1	Актуализировать знания о психологии человека как существа социального, о взаимосвязи настроения и поведения. Развивать умение работать с учебно-справочной литературой, творческие способности. Воспитывать коллективизм, культуру здоровья.	Что такое настроение? От чего зависит настроение человека? Факторы, улучшающие настроение человека. Связь настроения и поведения. Человек и общество. Правила поведения в школе и дома. Способность человека контролировать свое поведение. Элементарные приемы ауто-тренинга.		Практическая работа .
7	КВН «За здоровый образ жизни».	2	Обобщение полученных знаний. Развитие творческих способностей. Воспитание коллективизма.	Здоровье организма - в руках человека.		КВН.

6 класс

№	Тема	Кол-во часов
	Гигиена и здоровье	4
1	Вводное занятие	1

2	Активный и пассивный отдых.	1
3	Сон лучшее лекарство	1
4	Борьба со стрессом	1
	Вредные привычки	3
5	Невидимые враги человека. Курение.	1
6	Невидимые враги человека. Алкоголь.	1
7	Я выбираю здоровье.	1
	Питание и здоровье	3
8	Здоровая пища для всей семьи	1
9	Как следует питаться	1
10	Значение витаминов для организма человека	1
	Если хочешь быть здоров	2
11	Закаливание.	1
12	Гиподинамия - что это такое?	1
	Безопасное поведение	3
13	Безопасное поведение на дороге, в лесу	1
14	Безопасное поведение в криминогенной обстановке	1
15	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1
	Первая помощь	1
16	Первая помощь при отравлениях, обморожениях, ранениях.	1
	Здоровье и спорт	1
17	Влияние спорта на здоровье человека	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Трофимова Елена Евгеньевна

Действителен с 16.07.2021 по 16.07.2022