

Факультатив «Мое здоровье» (5-9 классы)

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

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.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мое здоровье» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет. Объем программы 169 часов, из них:

- в 5 классе - 34 часа в год,
- в 6 классе - 34 часа в год,
- в 7 классе - 34 часа в год,
- в 8 классе - 34 часа в год,
- в 9 классе - 33 часа в год.

Формы организации: Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

Курс внеурочной деятельности «Мое здоровье» нацелен на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. В процессе изучения обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

5 класс

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Режим дня. Зачем школьникам режим «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки. «Джунгли поселка. Выбираем безопасный маршрут» составление безопасного маршрута от дома до школы. Обсуждение маршрута.

Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна. Доклады учащихся о гигиене. Кожа - зеркало здоровья. Самый большой орган кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Дышим полной грудью. Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. «Витамины» Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Вот, ребята, йод и вата! Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи. Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу. Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе. Зимние забавы. Посещение катка Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Конкурс плакатов «Я выбираю жизнь». «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой Победы. Спортивные игры.

6 класс

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Мой характер. Особенности. Характер и взаимоотношения. Диагностика, беседы, дискуссии, круглые столы Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мой режим. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о правильном питании. Моя осанка. Как улучшить самочувствие. Влияние компьютера на организм. Умею ли я отдыхать. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммуитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт». «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших». Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры. «Природа родного края» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии.

7 класс

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Что значит - подросток. Как узнать эмоцию? Чувства «полезные» и «вредные». Диагностика, беседы, дискуссии, круглые столы Управление временем. «Биологические часы». Как все успеет – школа и увлечения. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика. Акция против вредных привычек. Беседы о правильном питании. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности. Как улучшить самочувствие. Влияние компьютера на организм. Умею ли я отдыхать. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммуитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция

«Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт»

«Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры. «Природа родного края» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии.

8 класс

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Что я умею. Мои способности и мои желания. Как подготовиться к выбору. Выбираю свой путь. Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммуитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт». «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры. «Мой дом - планета Земля» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии.

9 класс

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Трудности выбора. Моя профессия. Мои качества. Мои желания и возможности. Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным. «Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности «Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности. Спортивные мероприятия. Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммуитет. Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт». «Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки «Чистый двор» Экологическая акция. «Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы. Спортивные игры. «Мой дом - планета Земля» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации. «Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии «Дом. Дерево. Человек» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:
Личностные универсальные учебные действия: у обучающегося будут сформированы:

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;
чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
приобщение к красоте родной природы;
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 универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

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;
Обучающийся получит возможность научиться:
ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Урок безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя? Темперамент	1
3.	Режим дня школьника	1
4.	«Джунгли поселка. Выбираем безопасный маршрут»	1
5.	«Осенний марафон»	1
6.	«Осенний марафон»	1
7.	«Урок безопасности»	1
8.	«Кожа - зеркало здоровья»	1
9.	«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»	1
10.	«Дышим полной грудью»	1
11.	«Дышим полной грудью»	1
12.	«Витамины»	1
13.	«Наш защитник иммунитет»	1
14.	«Наш защитник иммунитет»	1
15.	«Урок безопасности»	1
16.	«Вот ребята йод и вата»	1
17.	«Урок безопасности»	1
18.	«По ту сторону микроскопа»	1
19.	«Чище, краше, лучше»	1
20.	«Чище, краше, лучше»	1
21.	«Держи голову в холоде... а ноги в тепле»	1
22.	«Зимние забавы»	1
23.	«Перемена»	1
24.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	1
25.	«Урок безопасности»	1
26.	«Я выбираю жизнь»	1
27.	«Мир глазами детей»	1
28.	«Мир глазами детей»	1
29.	«Чистый двор»	1
30.	«Чистый двор»	1
31.	«Памяти павших»	1
32.	«Силачи и Геркулесы»	1
33.	«День здоровья»	1
34.	«Урок безопасности»	1
	Итого	34 часа

6 класс

№	тема	Кол-во часов
1.	«Урок безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя? Характер	1
3.	Управление временем.	1
4.	«Безопасный маршрут»	1
5.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
6.	«Чистый двор»	1
7.	«Урок безопасности»	1
8.	«Природа родного края»	1
9.	«Мир живой красоты»	1
10.	Знаешь ли ты себя? Характер	1

11.	Знаешь ли ты себя? Характер	1
12.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
13.	«Природа родного края»	1
14.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
15.	«Мое здоровье в моих руках».	1
16.	«Урок безопасности»	1
17.	«Мир живой красоты»	1
18.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
19.	«Мое здоровье в моих руках».	1
20.	«Мое здоровье в моих руках».	1
21.	Зимние забавы	1
22.	Перемена	1
23.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
24.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
25.	«Урок безопасности»	1
26.	«Природа родного края»	1
27.	«Мир глазами детей»	1
28.	«Мир глазами детей»	1
29.	«Мир живой красоты»	1
30.	«Чистый двор»	1
31.	«Памяти павших»	1
32.	«Памяти павших»	1
33.	Управление временем.	1
34.	«Урок безопасности»	1
	Итого	34 часа

7 класс

№	тема	Кол-во часов
1.	«Урок безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя? Я -подросток	1
3.	Управление временем.	1
4.	«Безопасный маршрут»	1
5.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
6.	«Чистый двор»	1
7.	«Урок безопасности»	1
8.	«Природа родного края»	1
9.	«Мир живой красоты»	1
10.	Знаешь ли ты себя? Я -подросток	1
11.	Знаешь ли ты себя? Я -подросток	1
12.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
13.	«Природа родного края»	1
14.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
15.	«Мое здоровье в моих руках».	1
16.	«Урок безопасности»	1
17.	«Мир живой красоты»	1
18.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
19.	«Мое здоровье в моих руках».	1
20.	«Мое здоровье в моих руках».	1
21.	Зимние забавы	1
22.	Перемена	1

23.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
24.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
25.	«Урок безопасности»	1
26.	«Природа родного края»	1
27.	«Мир глазами детей»	1
28.	«Мир глазами детей»	1
29.	«Мир живой красоты»	1
30.	«Чистый двор»	1
31.	«Памяти павших»	1
32.	«Памяти павших»	1
33.	Управление временем.	1
34.	«Урок безопасности»	1
	Итого	34 часа

8 класс

№	тема	Кол-во часов
1.	«Урок безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя? Мои способности	1
3.	Управление временем.	1
4.	«Безопасный маршрут»	1
5.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
6.	«Чистый двор»	1
7.	«Урок безопасности»	1
8.	«Природа родного края»	1
9.	«Мир живой красоты»	1
10.	Знаешь ли ты себя? Мои способности	1
11.	«Мое здоровье в моих руках».	1
12.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
13.	«Природа родного края»	1
14.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
15.	«Мое здоровье в моих руках».	1
16.	«Урок безопасности»	1
17.	«Мир живой красоты»	1
18.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
19.	«Мое здоровье в моих руках».	1
20.	Знаешь ли ты себя? Мои способности	1
21.	Зимние забавы	1
22.	Перемена	1
23.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
24.	«Мир глазами детей»	1
25.	«Урок безопасности»	1
26.	«Природа родного края»	1
27.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
28.	«Мир глазами детей»	1
29.	«Мир живой красоты»	1
30.	«Чистый двор»	1
31.	«Памяти павших»	1
32.	«Памяти павших»	1
33.	Управление временем.	1
34.	«Урок безопасности»	1

	Итого 34 часа	
--	---------------	--

9класс

№	тема	Кол-во часов
1.	«Урок безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	1
3.	Управление временем.	1
4.	«Безопасный маршрут»	1
5.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
6.	«Чистый двор»	1
7.	«Урок безопасности»	1
8.	«Природа родного края»	1
9.	«Мир живой красоты»	1
10.	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	1
11.	«Мое здоровье в моих руках».	1
12.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
13.	«Природа родного края»	1
14.	«Мое здоровье в моих руках».	1
15.	«Урок безопасности»	1
16.	«Мир живой красоты»	1
17.	«Дом.Дерево. Человек.»	1
18.	«Мое здоровье в моих руках».	1
19.	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	1
20.	Зимние забавы	1
21.	Перемена	1
22.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
23.	«Мир глазами детей»	1
24.	«Урок безопасности»	1
25.	«Природа родного края»	1
26.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
27.	«Мир глазами детей»	1
28.	«Мир живой красоты»	1
29.	«Чистый двор»	1
30.	«Памяти павших»	1
31.	«Памяти павших»	1
32.	Управление временем.	1
33.	«Урок безопасности»	1
	Итого	33 часа