Пояснительная записка.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с обучающимися 5-9-х классов в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Цель - формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи - формирование у обучающихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

∙ формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;

∙ понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;

∙ формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;

∙ формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

∙ формирования привычки правильного питания;

∙ формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;

∙ формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;

∙ формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

∙ ведения активного спортивного образа жизни.

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны отражать:

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
2. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
4. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
5. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
6. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;
7. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
8. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
9. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
10. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны отражать:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
12. развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
13. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Содержание внеурочной деятельности.

Содержание данной программы и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье). О друзьях и дружбе. Шалость или проступок.

Виды деятельности: беседа, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Раздел 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу.

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Развиваем свои способности. Движение к достижениям. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач.

Раздел 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания. Правила здорового питания. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Режим питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Наша сила в витаминах. Значение воды для нашего организма. Традиции питания в разных странах. Национальные кухни разных народов. Каждому нужен и обед и ужин.

Виды деятельности: практические занятия, самостоятельные занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Развиваем основные физические качества. Твоя осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Что такое правильное дыхание? ГТО- III ступень. Виды испытаний. Движение — это жизнь. Спортивные секции Мои спортивные увлечения. Кто любит спорт, тот здоров и бодр. Секреты здорового питания.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Раздел 5. Мал родился, а вырос — пригодился.

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Человек без друзей — что дерево без корней. Учимся понимать друг друга.

Раздел 6. Кто умён — тот силён!

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему — это одно и то же? Творчество — уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Раздел 7. В здоровом теле — здоровый дух.

Особенности физической подготовки подростка. Почему так важна правильная осанка. Здоровье в порядке — спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема учебного занятия** | **Всего часов** |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. | 1 |
| 2 | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. | 1 |
| 3 | Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. | 1 |
| 4 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 |
| 5-6 | Бег на 30 м, 60 м, 100 м (развитие максимальной скорости). | 2 |
| 7 | Челночный бег 3\*10. | 1 |
| 8-9 | Встречная эстафета. | 2 |
| 10-11 | Сдача контрольных нормативов: бег 30 м, челночный бег 3\*10. | 2 |
| 12 | Техника бега на длинные дистанции. | 1 |
| 13 | Кроссовая подготовка. Бег на 1 км по пересеченной местности. | 1 |
| 14-15 | Интервальная тренировка чередования скорости бега. | 2 |
| 16-17 | Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. | 2 |
| 18 | Прыжок в длину с места толчков двумя ногами. | 1 |
| 19-20 | Техника поднимания туловища из положения лежа на спине | 2 |
| 21 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |
| 22-23 |  Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 2 |
| 24-25 | Подвижные игры, развивающие физические способности. | 2 |
| 26 | Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 27-28 | Упражнения со скакалками. Подвижная игра «Парами от водящего». | 2 |
| 29 |  Подвижная игра «Летающий мяч». | 1 |
| 30-31 | Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. | 2 |
| 32 | Подвижные игры, развивающие физические способности. | 1 |
| 33-34 | Соревнования: «Мы готовы к ГТО!» | 2 |
| Итого:  | 34 |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

1. Учебное пособие «Здорово быть здоровым» для обучающихся основной школы (5-6 кл.)
2. Рабочая программа курса.

Материально-техническое обеспечение:

1. Тренажер - манекен взрослого пострадавшего без контроллера для отработки приемов сердечнолегочной реанимации
2. Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)

Учебно-наглядные пособия:

1. Учебные пособия по первой помощи пострадавшим Комплект 1 Учебный фильм по первой помощи Шт. 1 Наглядные пособия (слайды, плакаты): способы Комплект 1 24 остановки кровотечения, сердечно-легочная реанимация, оптимальные положения и т.п

Технические средства обучения:

1. Мультимедийный проектор
2. Экран для демонстрации учебных фильмов
3. Персональный компьютер (ноутбук)

Список литературы и интернет-ресурсов:

 1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

2. Приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»

3. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)

4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>

5. «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)