МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации Локтевского района

Алтайского края

МКОУ "Второкаменская СОШ"

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Двигательная активность»
7 класс

Составлена: Свиридовым Русланом Александровичем
учителем музыки
первой квалификационной категории

с.Вторая Каменка
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!» для 7 класса составлена в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Законом РФ «Об образовании» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования», от 17 декабря 2010 г. N 1897;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения;

Программа ориентирована на обучающихся 7 класса, рассчитана на 1ч в неделю, всего – 34 ч. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования; программы формирования универсальных учебных действий.

Учащиеся должны знать:

- содержание понятийного аппарата данного курса (здоровье, вредные привычки, ЗОЖ, гигиена и др.);
- что от индивидуального здоровья учащихся зависит коллективное здоровье, в том числе и здоровье нации; что это делает возможным не только благополучие отдельного индивида, но и его близких, и общества в целом;
- об отрицательном воздействии на организм подростка вредных привычек;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- этические нормы межличностных отношений;
- пути формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь:

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- работать с литературой: с текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для сохранения собственного здоровья;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

На занятиях формируются параллельно четыре вида УУД:

***<u>Регулятивные УУД</u>*:**

1. *Определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.

3. Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.

4. Учиться *работать* по предложенному учителем плану.

5. Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.

6. Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

***Познавательные УУД*:**

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.

2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.

3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.

6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

***Коммуникативные УУД*:**

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.

2. *Слушать* и *быть внимательным к* другим.

3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Личностные УУД*:**

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.

2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

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

Программа состоит из нескольких модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни.

Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- 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;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать 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.

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;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким

Содержание

Содержательные модули	**Мероприятия**	**Формы реализации**
Питание	Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранения и укрепление здоровья. Соблюдать правила рационального питания **Творческий проект «Классный завтрак»** формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; формирование готовности соблюдать режим питания. самостоятельная работа. развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания; Представления о правилах этикета. Представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов. История и традиции своего народа, и культуре и традициям других народов **Исследование «Как контролировать свое питание в соответствии своему образу жизни»**	Классный час Внеклассное мероприятие.

Физическая активность	Развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта самостоятельная работа. **Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»** развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о различных видах подвижных игр; развитие навыков работы в команде. самостоятельная работа.	Самостоятельная работа, внеклассная работа
Режим дня	Зачем нужен режим дня. Составления рационального режима дня и отдыха. Следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности. Выполнение контроля режима активной деятельности и отдыха. Оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок. Планирование и рациональное распределение учебных нагрузок и отдыха в период подготовке к экзаменам. Профилактика переутомляемости и перенапряжения **Исследовательский проект** «Секреты хорошего настроения» развитие представления об основных компонентах режима дня; развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня; формирование представления о времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени. **Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»**	самостоятельная работа, классный час

	развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня; развитие представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности; развитие интереса к чтению. развитие навыков планирования своего дня; формирование интереса к деятельности, связанной с планированием.	
Эффективная организация учебной деятельности	**Аналитическое занятие «Правила успешной учебы».** Эффективность организации учебной деятельности. Виды памяти **Исследовательское занятие «Секреты Мнемозины»**	Внеклассное мероприятие, классный час
Профилактика раннего наркотизма	Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека Влияние курения на здоровье человека Негативные социальные последствия курения. **Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»** представления о негативном влиянии курения на здоровье человека; представления о негативных социальных последствиях курения **Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»** Представления о негативном влиянии курения на организм человека; Формирование представления об ответственности человека за собственное здоровье. Описание ситуаций для обсуждения	Внеклассное мероприятие, классный час
Гигиена	Что такое гигиена. Правильный выбор средств гигиены, знания и навыки подростков. Правила выбора косметических средств для подростка**.** **Проект-конструктор «Клуб косметон»** Внешность зависит от самого человека (его умения и готовности соблюдать гигиенические правила, умения выбирать косметические средства) Возможности косметологии для подростков Негативное последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека. **Исследовательский проект « От чего зависит**	Самостоятельная работа, внеклассное мероприятие

	работоспособность»	
Взаимодействие с окружающими	**Аналитический проект «За компанию»** Представления о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку; Формирование представлений о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности; Коммуникативные навыки подростков, научится эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей. **Игра «Можно ли избежать конфликтов»**	Классный час, деловая игра

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Питание	4
2	Физическая активность	5
3	Режим дня	8
4	Эффективная организация учебной деятельности»	3
5	Профилактика раннего наркотизма	6
6	Гигиена	5
7	Взаимодействие с окружающими	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание модуля	количество часов	Дата план	Дата факт
Модуль «Питание»		**4**		
1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	1		
2	Правила рационального здорового питания	1		
3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1		
4	Творческий проект «Классный завтрак»	1		
Модуль «Физическая активность»		**5**		
5	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	1		
6	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	1		
7-9	Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»	3		
Модуль «Режим дня»		**8**		
10	Основные компоненты режима дня	1		
11	Навыки планирования своей деятельности течении недели	1		
12	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие, здоровье, настроение	1		
13-14	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	2		
15-17	Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»	3		
Модуль «Эффективная организация учебной деятельности»		**3**		
18	Правила успешной учебы	1		

19	Эффективность организации учебной деятельности	1		
20	Секреты Мнемозины	1		
Модуль «Профилактика раннего наркотизма»		**6**		
21	Этапы развития зависимости от наркотиков	1		
22	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1		
23	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1		
24-25	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	2		
26	Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»	1		
Модуль «Гигиена»		5		
27	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1		
28	Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для подростков	1		
29	Негативное последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1		
30-31	Исследовательский проект « От чего зависит работоспособность»	2		
Модуль «Взаимодействие с окружающими»		**3**		
32-33	Аналитический проект «За компанию»	2		
34	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1		

	ИТОГО	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1.Виленский М.Я. , Туревский И.М. , Торочкова Т.Ю. , Соколкина В.А. Физическая культура 5-7 классы : учеб.для учащихся обще-образоват. Учреждений; под редакцией М.Я. Виленского. - 3-е изд., М.: Просвещение, 2007. - 156с.

2.Виленский М.Я. , Туревский И.М. , Торочкова Т.Ю. , Соколкина В.А. Физическая культура 5-7 классы : учеб.для учащихся обще-образоват. Учреждений; под редакцией М.Я. Виленского. - 4-е изд., М.: Просвещение, 2008. - 156с.

3.Лях В.И. Физическая культура 8-е изд.- М.: Просвещение, 2008. - 190 с.

4. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

5. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.