

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Большой Толкай
муниципального района Похвистневский
Самарской области

Проверено:

Зам. директора по УВР

 Марухова Н.Ю.
от 24.08.2020 г.

Рассмотрено на заседании м/о

протокол №1 от 24.08.2020 г.

Утверждено:

Директором школы

 Бочарова Е.И.

Приказ №30 от 24.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Здоровейка»

для 5-9 классов

спортивно – оздоровительное направление

Пояснительная записка

1.Обоснование программы

Важнейшим показателем национального богатства и необходимым условием процветания любой нации является состояние здоровья населения. В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения, деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции. Среди этой возрастной группы населения растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение в здоровье. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в образовательном учреждении. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье каждого человека: и неблагоприятная, почти катастрофическая экологическая обстановка, низкая санитарно - гигиеническая культура населения, удорожание жизни, реклама. А одолеть все это могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: физические упражнения, закаливание организма, избавление от дурных привычек. Ведь все физические, социальные и экономические факторы окружающей среды, в которой человек живет, растет, работает, проводит досуг, влияют на его здоровье и на его восприимчивость к болезням. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Культуру здоровья человека можно рассматривать как критерий личностного роста, условие и фактор его потенциальной жизнедеятельности, коммуникабельности, показатель творческого потенциала. Культура здоровья в деятельности школы, работающей над проблемой здоровья учащихся, занимает достойное место в содержании общего и дополнительного образования.

Необходимость заниматься формированием культуры здоровья в системе общего и дополнительного образования, обусловлена рядом объективных причин:

- Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начинать развивать именно в этот период;
- В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- Школьный период в развитии наиболее благоприятен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья, питания и безопасного образа жизни обучающихся.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

2. Материально-технические ресурсы

В школе имеется оборудованный спортивный зал, 2 спортивные площадки, тренажерный зал, актовый зал, столовая. В школе функционирует читальный зал, библиотека, укомплектованная литературой, необходимой для выполнения творческих, проектных, исследовательских работ учащихся. За каждым классом закреплен учебный кабинет, имеются 2 компьютерных класса и 1 медиакласс. Занятия проводятся в учебном кабинете биологии, медиаклассе, спортивном зале, на спортивной площадке.

3. Цели программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи;

4. Задачи программы:

1. Формировать:

- представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Развивать:

- навыки конструктивного общения;

«Питание»	10	5	5	10	5	5	10	5	5	6	3	3	6	3	3
«Физическая активность»	10	2	8	10	2	8	10	2	8	10	2	8	10	2	8
«Профилактика негативных зависимостей»	5	3	2	5	3	2	5	3	2	5	3	2	5	3	2
«Анатомия и гигиена человека»	5	3	2	5	3	2	5	3	2	8	4	4	8	4	4
«Взаимодействие с окружающими»	4	2	2	4	2	2	4	2	2	5	3	2	5	3	2
Итого:	34	15	19	34	14	19	34	16	18	34	16	18	34	16	18

Формы проведения занятий и виды деятельности: - игры, беседы, тесты и анкетирование, круглые столы, экскурсии, дни здоровья, конкурсы рисунков, плакатов, подготовка мини-проектов, презентаций, соревнования, эстафеты, праздники.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Здоровье — это здорово	1	
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	
3	Режим питания	1	
4	Энергия пищи	1	
5	Где и как мы едим	1	
6	Ты — покупатель	1	
7	Мини-проект «Питайся правильно!»	1	
8	Круглый стол «Кулинарное путешествие по Самарской области»	1	
9	«Этикет во время еды»	1	
10	Вечер хороших манер	1	
11	Краткая характеристика видов спорта. Основные правила игры в футбол.	1	
12	Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	
13	Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	
14	Основные приемы игры в футбол. Подвижные	1	

	игры для освоения передвижения и остановок.		
15	Закрепление техники владения мячом	1	
16	Закрепление техники владения мячом	1	
17	Закрепление техники владения мячом	1	
18	Футбольные эстафеты	1	
19	Игра «Футбол» по правилам	1	
20	Игра «Футбол» по правилам	1	
21	Полезные и вредные привычки	1	
22	Влияние курения на организм человека	1	
23	Влияние алкоголя на организм человека	1	
24	Выпуск стенгазеты «Осторожно,СПАЙС!»	1	
25	Выпуск стенгазеты «Осторожно,СПАЙС!»	1	
26	Пищеварительная система человека	1	
27	Красивые зубы – красивая улыбка	1	
28	Мини-проект «Как сохранить зубы здоровыми»	1	
29	Мини-проект «Как сохранить зубы здоровыми»	1	
30	Влияние спорта на укрепление здоровья.	1	
31	Как говорить по телефону	1	
32	Как делать комплименты и отвечать на них	1	
33	Мини-проект «В человеке все должно быть прекрасно»	1	
34	Мини-проект «В человеке все должно быть прекрасно»	1	

6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Кухни разных народов	1	
2	Кулинарная история	1	
3	Как питались на Руси и в России	1	
4	Необычное кулинарное путешествие	1	
5	«Кухня моей семьи и народные традиции»	1	
6	«Кухня моей семьи и народные традиции»	1	
7	Проект «Сходства и различия в питании двух эпох»	1	
8	Проект «Питание в походе»	1	
9	Проект «Питание в походе»	1	
10	Составляем формулу правильного питания	1	
11	История баскетбола, основные правила игры в баскетбол, основные приемы игры.	1	
12	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления.	1	
13	Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления.		
14	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
15	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
16	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
17	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол	1	

18	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол	1	
19	Игра в футбол и баскетбол	1	
20	Игра в футбол и баскетбол	1	
21	Полезные и вредные привычки	1	
22	Влияние курения на организм человека	1	
23	Влияние алкоголя на организм человека	1	
24	Выпуск стенгазеты «Осторожно, энергетические напитки!»	1	
25	Выпуск стенгазеты «Осторожно, энергетические напитки!»	1	
26	Дыхательная система человека	1	
27	Гигиена органов дыхания	1	
28	Профилактика заболеваний пищеварительной системы	1	
29	Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»	1	
30	Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»	1	
31	Воспитывай свои чувства	1	
32	Характер и темперамент	1	
33	Как преодолеть застенчивость	1	
34	Мы разные, но равные	1	

7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Из чего состоит наша пища	1	
2	Что нужно есть в разное время года	1	
3	Правила этикета	1	
4	Как правильно накрыть стол	1	
5	Молоко и молочные продукты	1	
6	Проект «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1	
7	Проект «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1	
8	Проект «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1	
9	Значение витаминов	1	
10	Значение витаминов	1	
11	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта	1	
12	Основные приемы игры в волейбол	1	
13	Освоение техники приема и передачи мяча.	1	
14	Освоение техники приема и передачи мяча.	1	
15	Освоение техники приема и передачи мяча.	1	
16	Игра в волейбол	1	
17	Игра в волейбол	1	
18	Игра в волейбол	1	
19	Игра в волейбол	1	
20	Игра в волейбол	1	
21	Полезные и вредные привычки	1	

22	Влияние курения на организм человека	1	
23	Влияние алкоголя на организм человека	1	
24	Тренинг «Как отказаться от опасного предложения»	1	
25	Просмотр фильма «Пивной алкоголизм»	1	
26	Опорно-двигательная система человека	1	
27	Профилактика плоскостопия	1	
28	Оказание первой помощи при переломах, вывихах, растяжениях.	1	
29	Оказание первой помощи при переломах, вывихах, растяжениях.	1	
30	Оказание первой помощи при переломах, вывихах, растяжениях.	1	
31	Формы реагирования на социальное влияние	1	
32	Тренинг «Сложная ситуация»	1	
33	Проект «Азбука общения»	1	
34	Проект «Азбука общения»	1	

8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Раздельное питание	1	
2	Плюсы и минусы вегетарианства	1	
3	Проект «Еда как лекарство»	1	
4	Проект «Еда как лекарство»	1	
5	Проект «Еда как лекарство»	1	
6	Формула правильного питания	1	
7	Закрепление тактики игры в баскетбол. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
8	Закрепление тактики игры в баскетбол. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
9	Закрепление тактики игры в баскетбол. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
10	Закрепление тактики игры в баскетбол. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
11	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передачи мяча. Игра в баскетбол.	1	
12	Закрепление основных приемов игры в волейбол	1	
13	Закрепление основных приемов игры в волейбол	1	
14	Закрепление основных приемов игры в волейбол	1	
15	Закрепление основных приемов игры в волейбол	1	
16	Закрепление основных приемов игры в волейбол	1	
17	Влияние курения на организм человека	1	
18	Влияние алкоголя на организм человека	1	
19	Тренинг «Как отказаться от опасного предложения»	1	
20	Просмотр фильма «Пивной алкоголизм»	1	
21	Выпуск стенгазеты «Мы против наркотиков!»	1	
22	Особенности строения сердечно -сосудистой системы. Заболевания сердца и сосудов, их	1	

	предупреждение.		
23	Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечно-сосудистую систему	1	
24	Экскурсия в кабинет ЭКГ.	1	
25	Профилактика кожных заболеваний. Закаливание.	1	
26	Гигиена одежды и обуви.	1	
27	Функции кожи и причины их нарушений. Уход за кожей.	1	
28	Определение типа кожи: нормальная, жирная, сухая.	1	
29	Ожоги, виды ожогов, способы оказания первой доврачебной помощи.	1	
30	Способы оказания первой доврачебной помощи при обморожениях	1	
31	Формы реагирования на социальное влияние	1	
32	Тренинг «Сложная ситуация»	1	
33	Проект «Азбука общения»	1	
34	Проект «Азбука общения»	1	

9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Здоровье человека и факторы, его определяющие	1	
2	Алиментарно-зависимые заболевания	1	
3	Физиология питания	1	
4	Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	1	
5	Особенности питания целевых групп	1	
6	Классификация блюд и кулинарных изделий	1	
7	Закрепление тактики игры в баскетбол. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
8	Закрепление тактики игры в баскетбол. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
9	Закрепление тактики игры в баскетбол. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
10	Закрепление основных приемов игры в волейбол	1	
11	Закрепление основных приемов игры в волейбол	1	
12	Закрепление основных приемов игры в волейбол	1	
13	Закрепление основных приемов игры в волейбол	1	
14	Спортивные игры	1	
15	Спортивные игры	1	
16	Спортивные игры	1	
17	Влияние курения на организм человека	1	
18	Влияние алкоголя на организм человека	1	
19	Тренинг «Как отказаться от опасного предложения»	1	
20	Просмотр фильма «Пивной алкоголизм»	1	
21	Выпуск стенгазеты «Мы против наркотиков!»	1	

22	Предупреждение инфекционных заболеваний	1	
23	Иммунитет. Защитные силы организма.	1	
24	Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход инфекционными больными.	1	
25	Приемы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях.	1	
26	Кровотечения, виды кровотечений. Способы остановки кровотечений	1	
27	Повязки. Виды повязок, способы наложения повязок.	1	
28	Правила сбора лекарственных растений и их хранение.	1	
29	Проект «Лекарственные растения Самарской области.»	1	
30	Воспитание личности.	1	
31	Воспитание личности.	1	
32	Жизнь в гармонии с миром	1	
33	Проект «Золотые правила здоровья»	1	
34	Проект «Золотые правила здоровья»	1	

7. Ожидаемые результаты реализации программы.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения модулей опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

8.Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

9. Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

7. Ожидаемые результаты реализации программы.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- 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.

Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7/8классы/- М. «Просвещение». 2013.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-7 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120