Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Загорская средняя общеобразовательная школа»

(МБОУ «Загорская СОШ»)

Приложение №1 к ООП ООО (приказ от\_\_\_\_\_20\_\_\_г. №\_\_\_\_)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Школа здоровья»**

**(общекультурное направление)**

**Срок реализации – 1 год**

|  |
| --- |
| Составитель:  Кучерявых Алена Михайловна,  учитель русского языка и литературы |

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Результаты освоения курса внеурочной деятельности | 3 стр. |
| 2. | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности | 4 стр. |
| 3. | Тематическое планирование | 6 стр. |

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

1) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

**с указанием форм организации и видов деятельности**

Форма организации курса внеурочной деятельности: кружок.

Вид деятельности: познавательная деятельность

**Введение (2 ч.)**

*Что значит быть здоровым? Что значит быть больным? Что такое болезнь? Отчего возникают болезни? Что нужно знать и уметь, чтобы не болеть?*

**Я смотрю на себя, я слушаю себя (6 ч.)**

***Я познаю себя.*** Я и мое тело: из чего я сделан (общее представление о строении человека). Что я в себе вижу? (Мой рост, телосложение, мой пол, цвет волос и глаз и другие внешние данные.) Я и моя душа: что я в себе слышу? Что я о себе думаю?

***Диагностика состояния здоровья.*** Я и мир. Мир вокруг меня; из чего он состоит? Мир природы и мир людей. Для чего они мне нужны, для чего им нужны я и мой класс? Зачем мы вместе? Мы все похожие и все разные. О чем думают девочки? Чем увлекаются? В какие игры играют? Что любят мальчики? О чем мечтают? Почему в свои игры не принимают девочек? Что нужно делать, чтобы тебя понимали другие люди? Я и моя школа. Я знаю директора, учителей, техническую служащую, медицинскую сестру, знаю, как их зовут. Я здороваюсь с ними и благодарю за заботу обо мне.

*Практическая работа.* Разучивание и организация совместных игр для мальчиков и девочек.

**Я учусь творить свое здоровье (18 ч.)**

***Режим дня*** и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня? Как и когда я выполняю домашнюю работу? Как я отдыхаю? Зачем мне нужен отдых? Чем я занимаюсь в свободное время?

Сон – это отдых для моего организма. Сколько надо спать? Нужен ли дневной сон? Как правильно спать? Какой должна быть постель?

***Я и моя осанка.*** Где у человека позвоночник и зачем он нужен? Что заставляет его сгибаться и разгибаться? Как следить за своей осанкой? Как правильно сидеть при чтении и письме?

*Практическая работа.* Разучивание комплекса лечебной гимнастики для сохранения осанки и укрепления мышц.

***Глаз – орган зрения.*** Как беречь зрение? Правила просмотра телевизора. Почему болят глаза?

*Практическая работа.* Оценка остроты зрения у учащихся в медкабинете, разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

***Мое дыхание.*** Зачем мы дышим? Чем мы дышим? «Путешествие в нас». Для чего человеку нужен воздух?

*Практическая работа.* Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды? «Путешествие в королевство Простуды». Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных микробов?

Как дышит кожа? Умывание и купание. Как умываются и купаются птицы и животные?

***Мое питание.*** Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? Что можно есть в сыром виде, а что – в вареном, жареном, соленом? Как нужно хранить продукты питания? Правила приема пищи.

«Мятное королевство». Для чего человеку нужны зубы? Как они устроены? Как нужно ухаживать за зубами? Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.

***Для чего нужна кровь?*** Что такое наша кровь? Из чего она состоит? Где располагается «фабрика крови»?

**Экология и здоровье (3 ч.)**

Человек и окружающая природа. Как деятельность людей влияет на природу? Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей? Купание в открытых водоемах. Воздушные и солнечные ванны. Закаляйся, если хочешь быть здоров!

**Здоровый образ жизни (4 ч.)**

***Культура моей страны и я.*** Я – неповторимый человек. Множество решений. Решения и здоровье.

***Пассивное курение:*** учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!

***Лекарства.*** Нужные и не нужные тебе.

**Летние каникулы**(2 ч.). Охрана и укрепление здоровья

1. **Тематическое планирование**

**1 год обучения**

(2 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 1 | Введение | 2 |
| 2 | Я смотрю на себя, я слушаю себя | 6 |
| 3 | Я учусь творить твое здоровье | 18 |
| 4 | Экология и здоровье | 3 |
| 5 | Здоровый образ жизни | 4 |
| 6 | Летние каникулы | 2 |
| **ИТОГО** | | **35** |