МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 г. ОРЛА

УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора школы
_____ Е.Н. Толмачева
приказ № 265-Д от 29.08.2019

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Моё здоровье»
для учащихся 7-х классов

Составила:
Попова И.В.,
учитель биологии

Рабочая программа рассмотрена на заседании ШМО учителей естественно – научного цикла и рекомендована к утверждению.
Протокол № 1 от 28 августа 2019 г.
Руководитель ШМО Л. А. Коробецкая

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации, видов деятельности

1.Введение (1 ч)

Что такое ЗОЖ?

2. Режим дня и рациональное питание (4 ч)

Режим дня. Сон и здоровье. Рациональное питание – залог здоровья. Витамины – наши друзья. Витамины и здоровье. Гигиена. Болезни грязных рук.

Форма организации – коллективная, работа в группах

Виды деятельности – беседа, викторина, игра

3. Активный образ жизни (6ч)

Активный образ жизни. Правила поведения на льду. Эти вредные привычки. Суд над сигаретой. Культура здоровья рождается в семье (как в семье поддерживается и укрепляется здоровье). Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ!». Просмотр фильма о вреде табакокурения. «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!». Человек и медицина. Физкультминутки и гимнастика. Закаливание в домашних условиях. Солнечные ванны.

Форма организации – фронтальная, коллективная, работа в группах

Виды деятельности - беседа, викторина, игра, спектакль

4. Сохранение здоровья и профилактика заболеваний (6ч)

Сохранение здоровья и профилактика заболеваний. Профилактика гриппа и ОРВИ.

Лекарственная аптека. Безопасное поведение. Безопасное поведение. Безопасное поведение на железной дороге. Безопасное поведение на дороге. Травматизм и его профилактика. Экология и человек. Компьютер: друг или враг? Телевизор и здоровье. Здоровье и эмоции.

Виды деятельности – коллективная, работа в группах.

Формы организации деятельности - видеофильм, беседа, викторина, игра.

Форма организации – кружок.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные:

- сформированность знаний о здоровье, профилактике вредных привычек и основах здорового образа жизни

Метапредметные:

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать.
- защищать свои идеи.

Предметные:

- объяснение полученных знаний о здоровье, здоровом образе жизни и умение применять их в жизни.

В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников в программе « Мое здоровье» распределяются по трем уровням.

- Первый уровень результатов - приобретение школьниками знаний о различных направлениях, возможностях, способах и правил сбережения, укрепления своего здоровья. Формирование представлений о принятых в обществе нормах отношения к собственному здоровью, о правилах конструктивной групповой работы, направленной на здоровьесбережение.
- Второй уровень результатов - развитие ценностных отношений к личной и общественной организации действий, направленных на охрану собственного здоровья и здоровья окружающих, достижениям России и человечества в сфере охраны здоровья человека, стремление к сотрудничеству со старшими детьми, со сверстниками, взрослыми.

- Третий уровень результатов - приобретение опыта участия в различных видах общественно полезной и личностно-значимой деятельности; выражение себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности, направленной на укрепление и сбережение здоровья; мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно - полезной деятельности.

К концу учебного года учащиеся смогут приобрести знания о различных направлениях, возможностях, способах и правилах сбережения, укрепления своего здоровья. Сформировать представления о принятых в обществе нормах отношения к собственному здоровью – достигнуть результатов первого уровня.

Тематическое планирование

(17 часов,0,5 часа в неделю)

№ п/п	№ занятия	Название темы главы или раздела, подтемы	Кол-во часов
		1.Введение (1 ч)	
1	1.1	Что такое ЗОЖ?	1
		2. Режим дня и рациональное питание (4ч)	
2	2.1	Режим дня. Сон и здоровье.	1
3	2.2.	Рациональное питание – залог здоровья. Витамины – наши друзья.	1
4	2.3	Витамины и здоровье. Гигиена.	1
5	2.4	Болезни грязных рук.	1
		3. Активный образ жизни (6ч)	
6	3.1	Активный образ жизни. Правила поведения на льду.	1
7	3.2	Эти вредные привычки. Суд над сигаретой.	1
8	3.3	Культура здоровья рождается в семье (как в семье поддерживается и укрепляется здоровье). Социальная реклама «Мы выбираем ЗОЖ!».	1
9	3.4	Просмотр фильма о вреде табакокурения. «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»	1
10	3.5	Человек и медицина. Физкультминутки и гимнастика.	1
11	3.6	Закаливание в домашних условиях. Солнечные ванны.	1
		4. Сохранение здоровья и профилактика заболеваний (6ч)	
12	4.1	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний. Профилактика гриппа и ОРВИ.	1
13	4.2	Лекарственная аптека. Безопасное поведение.	1
14	4.3	Безопасное поведение на железной дороге. Безопасное поведение на дороге.	1
15	4.4	Травматизм и его профилактика. Экология и человек.	1
16	4.5	Компьютер: друг или враг? Телевизор и здоровье. Здоровье и эмоции.	1
17	4.6	Защита проектов.	1