

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 12»
г. Узловая Тульской области

Согласовано
«_22_»_08_2022_г.
Зам.директора по УВР _____
Кузнецова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ
«_01_»_09_2022_г.
Директор _____
МП Малкова Е.В.

Программа внеурочной деятельности
«Спорт и здоровье»

Вид программы: РАБОЧАЯ

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающегося: 12-14 лет

Уровень освоения: общеразвивающий

Срок реализации: 1 год

**Формы организации образовательного процесса:
кружковые занятия**

Руководитель: Бочукова С.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказы Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Методические рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 6690-р;
- СанПин 1.2.3685-21;
- Образовательная программа основного общего образования МКОУ «ЦО № 12» на 2022-2023 учебный год;
- Учебный план МКОУ «ЦО № 12» на 2022-2023 учебный год.

Программа «Спорт и здоровье» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности средних школьников

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) в 6 - 7 классах отводится 70 часов за весь период обучения без учёта часов части, формируемой участниками образовательных отношений.

Срок реализации программы - 1 года.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты основного общего образования происходит совершенствование внеурочной деятельности. Настоящая программа создает условия для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни как нормы полноценного существования человека в обществе, социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности. Такой вид внеклассной деятельности обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

В процессе формирования личности, воспитание как целостное воздействие на человека играет определённую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности. Поэтому от эффективности системы воспитания зависит, в конечном счёте, состояние общественного сознания и общественной жизни.

Курс внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» построен так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- сформировать у обучающихся представление о здоровье как определённом состоянии организма; сложном, многомерном феномене, отражающем различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязь и взаимодействие с окружающим миром.

- расширить представление обучающихся о здоровье представлением о том, что оно включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности: стремление к совершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром;

- мотивировать здоровьесберегающую деятельность обучающихся, её прагматический характер («я забочусь о здоровье, чтобы ничего не болело,

чтобы добиться успеха, благополучия и т. д.)) заменить альтруистическим («заботясь о собственном здоровье, я совершенствую себя и мир вокруг»).

Основные воспитательные **задачи**, которые призван решать данный курс внеурочной деятельности:

- интеграция форм деятельности, связанной с укреплением здоровья, в актуальные для конкретного возраста сферы, придание им личностной значимости;

- объяснить ребёнку, имеющему различные формы нарушений в развитии и функционировании организма, что у него есть возможность прожить полноценную счастливую жизнь, что он может реализовывать и развивать свой личностный потенциал, у него так же, как и у остальных, есть шанс не только изменить себя, но и изменить мир вокруг;

- сформировать у обучающихся представление о детях с различными нарушениями не как об изгоях, а как о людях с особыми нуждами;

- сформировать у обучающихся личную ответственность за собственное здоровье.

- осуществлять профилактику поведенческих рисков – формировать у подростков представления как о возможных негативных последствиях «взрослой» жизни, так и о способах демонстрации взрослости, самостоятельности, независимости, не связанных с рисками и направленных на укрепление собственного здоровья (занятие популярными видами спорта, умение ухаживать за своим телом и пр.);

- помочь обучающимся научиться принимать здоровый образ жизни не потому, что это «правильно», «объективно полезно», с точки зрения взрослого, а потому, что сможет увидеть подтверждение его важности в системе актуальных для него идей и нормативов: идеи свободы самовыражения, социального успеха, демонстрации своей независимости и т. д.

- информировать подростков о негативных последствиях несоблюдения тех ли иных правил здорового образа жизни;

- научить детей, как нужно себя вести, чтобы реализовать свои желания и потребности, объяснить, чем может помочь им соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

В основу рабочей программы положены четыре **принципа воспитания** основ культуры здоровья.

1. Учёт возрастных особенностей школьников (биологических, социальных, психологических) как при определении задач воспитательной работы, так и при выборе форм её реализации. Так в 6-7 классах наиболее актуальны задачи профилактики употребления алкоголя, курения. В альтернативу репродуктивным формам работы используются дискуссионные формы, когда можно не просто услышать, «как надо», а высказать своё мнение.

2. Научная обоснованность. Информация, которая используется для работы с подростками, должна быть достоверной и иметь научное обоснование. Сегодня нередко можно столкнуться с ситуацией, когда детям сообщаются «очень интересные факты о здоровье», не выдерживающие

никакой критики с точки зрения их соответствия научным данным. Одна из причин сложившейся ситуации - поток информации, хлынувший с экранов ТВ, со страниц газет и журналов, в том числе и электронных. Но, увы, при этом в информационном пространстве далеко не всегда действует серьёзный научный «фильтр», который бы отсеивал недостоверную информацию и явные спекуляции. Для того, чтобы не стать жертвой околонуточных мистификаций и не формировать у школьников искажённые представления о здоровье, при выборе источников информации следует ориентироваться только на проверенные, имеющие надёжную репутацию массмедиа, использовать материалы, опубликованные в научных, научно-популярных журналах и книгах. Какими бы занимательными, интересными ни казались тот или иной факт или информация, принимать их во внимание можно лишь в том случае, если они получены из надёжного источника.

3. Практическая целесообразность. Все формируемые навыки и умения должны быть востребованы в повседневной жизни подростка, находить практическое применение. Ученик должен понимать, как то, чему он учится, может помочь ему в решении актуальных для него задач и проблем (соблюдение режима дня позволит сэкономить время для хобби, правильное питание - улучшить состояние кожи, занятия спортом - приобрести красивую фигуру и т. д.). Очевидно, что у каждого подростка личностные смыслы активностей, связанных с заботой о собственном здоровье, будут своими. Задача педагога - помочь подростку осознать личностную значимость здоровья.

4. Культурологическая сообразность. Во-первых, работа по формированию основ здорового образа жизни должна учитывать культурные традиции и обычаи жизни народа, законы и правила жизнеустройства, выработанные веками и прошедшие проверку временем.

Во-вторых, содержание и идеи воспитания культуры здоровья должны перекликаться с идеями и ценностями актуальной культуры общества.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ

Данная программа ориентирована на обучающихся 6-7 классов.

Средний школьный возраст — это возраст преобладания эмоций и активного развития личности. В этом возрасте идёт активное физическое становление и взросление подростков, противостояние окружающему миру, переосмысление и принятие принятых в обществе норм физической и санитарно-гигиенической подготовки, поведения и общения, выработка личных норм физического состояния, совершенствование опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа “Спорт и здоровье” предлагает каждому ребенку возможность реализоваться в разнообразном творческом подходе к стержневой теме курса, создание ситуации успеха для каждого, возможность получить более высокий личностный статус и позитивную “Я - оценку”, а также эмоционально-психологическую защиту. Именно здесь создаются

условия для максимальной социальной адаптации, здесь развиваются творческие качества личности.

Организация жизнедеятельности школьников во внеурочное время предоставляет им широкие возможности самореализации в различных видах социально и личностно значимой деятельности, образцов высокой культуры здоровья (физического и духовного), нравственности, позитивного взаимодействия человека с окружающей средой.

Важной особенностью занятий по данной программе является возможность организации коллективной творческой деятельности школьников, направленной на развитие навыков общения, взаимодействия и сотрудничества. Научить сотрудничать – значит научить добиваться желаемого, не ущемляя интересов других людей.

Программа рассчитана на систематическую работу и реализуется в рамках общешкольного проекта.

ПРОГРАММА ПОСТРОЕНА С СОБЛЮДЕНИЕМ СЛЕДУЮЩИХ ПРИНЦИПОВ:

- добровольность;
- общественная направленность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- предоставление самостоятельности и опора на инициативу;
- учет интересов ребенка;
- содружество и сотворчество детей и взрослых.

Формы организации работы

Проектная деятельность

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности подростков: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения. Роль педагога при реализации такого рода мероприятий носит совещательный, а не руководящий характер. Задача учителя - не предоставлять готовую информацию, а консультировать учащихся во время их самостоятельной деятельности, помогать при организации эффективного взаимодействия подростков друг с другом, при необходимости выполнять роль «фильтра» для некоторых из предлагаемых идей.

Данная программа предусматривает такие варианты проектной деятельности, как:

- *исследовательские*, где подросткам предлагается проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент («Движение и здоровье», «Почему нужен завтрак», «Почему нужно чистить зубы»);

- *творческие*, где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими подростками («Игротека», «Классный завтрак», «Планируем день», «Мой выходной день»).

Дискуссионные формы

Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения (вряд ли получится дискуссия о

правилах чистки зубов, однако можно обсудить варианты организации распорядка дня и т. д.). При выборе темы необходимо учитывать как актуальные интересы детей (обсуждать можно только то, что привлекает внимание), так и имеющийся у них опыт, готовность обсуждать предложенную тему. Основное правило при проведении дискуссии - нет неправильных мнений, любое мнение имеет право на существование (если оно обосновано).

Дискуссии не используются как самостоятельная форма работы, а являются составным компонентом большинства из форм. Это связано с возрастом подростков. С одной стороны, для участия в полноценной дискуссии нужны специальные навыки и умения, которых ещё нет у младших подростков и которые необходимо формировать. С другой стороны, использование элементов дискуссии внутри других организационных форм позволяет удовлетворить стремление подростков к самостоятельности, признанию, взрослости.

Игры

Игровые формы работы позволяют заинтересовать подростков, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными. Большинство игровых форм, используемых в пособии, носят соревновательный характер (Викторина гигиена, Кулинарная эстафета, игра «Кулинарные посиделки»).

Мини-лекция

Мини-лекция является составной частью большинства предлагаемых форм работы. Основная цель проведения мини-лекции - представить подросткам необходимый для выполнения последующего задания объём информации.

Продолжительность мини-лекции - не более 7 минут. Её содержание должно включать не более 3-4 основных тезисов. При этом каждый из тезисов следует подкреплять конкретным примером. В своём выступлении следует избегать обилия специальных терминов, причём предварительно нужно уточнить, правильно ли понимают эти термины учащиеся. Выступление не должно быть слишком наукообразным.

Повысит эффективность мини-лекции презентация. Она может состоять из одного слайда, на котором кратко записаны основные тезисы. Этот слайд целесообразно оставить на экране в классе во время последующей работы учащихся как подсказку, помогающую выполнить задание.

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:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, 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 простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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 всем его проявлениях

II. Содержание программы.

Организация внеурочной работы с учащимися 6-7 классов, направленной на формирование основ культуры здоровья.

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.

ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

<i>6 класс</i>		<i>7 класс</i>	
Содержательные модули	Количество часов	Содержательные модули	Количество часов
«Вот мы снова в школе».	9	«Вот мы снова в школе».	2
Питание и здоровье	6	Питание и здоровье	6
Моё здоровье в моих руках	5	Моё здоровье в моих руках	8
Я в школе и дома	2	Я в школе и дома	4
Чтоб забыть про докторов	7	Чтоб забыть про докторов	7
Я и моё ближайшее окружение	3	Я и моё ближайшее окружение	4
Вот и стали мы на год взрослей	3	Вот и стали мы на год взрослей	2
Итого:	35		35

Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спорт и здоровье» состоит из 7 модулей:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней зарядки для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
 - «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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 здоровые сберегающие 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, ролевые игры.

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

Классификация результатов внеурочной деятельности:

- Первый уровень результатов - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.
- Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Увеличение числа детей, охваченных организованным досугом; воспитание уважительного отношения к родному дому, к школе, городу; воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни; формирование чувства гражданственности и патриотизма, правовой культуры, осознанного отношения к профессиональному самоопределению; развитие социальной культуры учащихся через систему ученического самоуправления и реализация, в конечном счете, основной цели программы – достижение учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирование в них принимаемой обществом системы ценностей.

Проблема использования свободного времени подрастающего поколения в целях всестороннего воспитания и развития всегда были насущными для общества. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время. Таким образом, внеурочная деятельность младших школьников должна быть направлена на их культурно-творческую деятельность и духовно- нравственный потенциал, высокий уровень самосознания, дисциплины, способности сделать правильный нравственный выбор.

В школе созданы условия для внеурочной деятельности обучающихся и организации дополнительного образования. Вся система работы школы по данному направлению призвана предоставить возможность:

- свободного выбора детьми программ, объединений, которые близки им по природе, отвечают их внутренним потребностям;

- помогают удовлетворить образовательные запросы, почувствовать себя успешным, реализовать и развить свои таланты, способности.
- стать активным в решении жизненных и социальных проблем, уметь нести ответственность за свой выбор;
- быть активным гражданином своей страны, способным любить и беречь природу, занимающим активную жизненную позицию в борьбе за сохранение мира на Земле, понимающим и принимающим экологическую культуру.

Требования к уровню подготовки учащихся.

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 младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

Календарно-тематическое планирование

На изучение внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» в учебном плане в 6 классе на 2022-2023 учебный год отведено 1 часа в неделю, всего 35 часов в год.

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Факт
	Вот мы и в школе	9		
1	ТБ на уроке. «Наше здоровье в наших руках» (лекция)			
2	Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ			
3	Конкурс плакатов « Мы за ЗОЖ» Я и мое здоровье			
4	Физическая активность и здоровье			
5	Как познать себя. Правила личной гигиены			
6	Уход за волосами Уход за руками			
7	Тест «Правила личной гигиены» Исследование «Почему нужно чистить зубы»			
8	Значение утренней зарядки для организма; Правила выполнения утренней зарядки.			
9	Комплекс упражнений для утренней зарядки			
	Питание и здоровье	6		
10	Понятие режима питания. Мой режим питания.			
11	Игра «Составляем режим питания». Где и как мы едим.			
12	Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Мини - проект «Мы не дружим с сухомыткой»			
13	Составление формулы правильного питания. Мини-проект «Правильное питание и здоровье человека»			
14	Исследование «Почему нужен завтрак»			
15	Творческий проект «Классный завтрак».			

	Моё здоровье в моих руках	5		
16	Режим дня (лекция) Анкетирование. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»			
17	Практическое занятие (составление своего режима дня)			
18	Творческое задание «Планируем день». «Мой выходной день»			
19	Исследовательский проект «Движение и здоровье»			
20	Подвижные игры. Береги зрение смолоду Гимнастика для глаз			
	Я в школе и дома	2		
21	Мой внешний вид – залог здоровья			
22	Что такое дружба? Как дружить в школе?			
	Чтоб забыть про докторов	7		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься			
24	Почему нужно чистить зубы.			
25	Исследовательский проект. День здоровья			
26	Экскурсия в парк.			
27	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусы			
28	Лекарственные растения – наши помощники			
29	Какие лекарства мы выбираем? Тест «Ваше здоровье»			
	Я и моё ближайшее окружение	3		
30	Мир моих увлечений. Вредные привычки			
31	Профилактика вредных привычек. Я и опасность			
32	Сюжетно-ролевая игра «Мы и улица»			
	Вот и стали мы на год взрослей	3		
33	Мини-проект «Опасности летом»			
34	Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.			
35	Итоговое занятие "Гордо реет флаг здоровья"			

Календарно-тематическое планирование

На изучение внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» в учебном плане в 7 классе на 2022-2023 учебный год отведено 1 часа в неделю, всего 35 часов в год.

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Факт
	«Вот мы снова в школе».	2		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиена			
2	Физическая активность и здоровье. Как познать себя.			
	Питание и здоровье	6		
3	Практическая работа «Древо здоровья»			
4	Питание - необходимое условие для жизни человека. Витамины и минеральные вещества			
5	Секреты здорового питания. Рацион питания			
6	Питание нашего времени. Здоровая пища для всей семьи			
7	Праздник «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)			
8	Выпуск плакатов «Продукты для здоровья». Игра «Кулинарная эстафета			
	Моё здоровье в моих руках	8		
9	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»			
10	Тест «Самые полезные продукты»			
11	Домашняя аптечка. Конкурс загадок			
12	Исследовательский проект «Движение и здоровье» (сбор материала). «Движение и здоровье»			
13	Береги зрение смолоду. Сотовый телефон – плюсы и минусы			
14	Познавательный-исследовательский проект на тему: «Влияние сотового телефона на здоровье человека»			
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»			

16	Отдых для здоровья. Мы за здоровый образ жизни			
	Я в школе и дома	4		
19	Пословицы и поговорки о правильном питании. Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим			
20	Творческое задание «Мой выходной день»			
21	Делу время, потехе час. Мой внешний вид – залог здоровья			
22	Что такое дружба? Как дружить в школе? Давать самооценку			
	Чтоб забыть про докторов	7		
23	Дидактическая игра «Морские продукты»			
24	Игра «Вкусные истории»			
25	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься Почему нужно чистить зубы			
26	Исследовательский проект День здоровья Экскурсия в парк.			
27	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусоности			
28	Лекарственные растения – наши помощники			
29	Викторина: «В гостях у Берендея». Игра «Советуем литературному герою»			
	Я и моё ближайшее окружение	4		
30	Игра – демонстрация « Мы не дружим с сухомыткой»			
31	Мир моих увлечений. Я и опасность			
32	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.			
33	Сюжетно-ролевая игра «Мы и улица»			
	Вот и стали мы на год взрослей	2		
34	Экскурсия в продовольственный магазин. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»			
35	Итоговое занятие. Гордо реет флаг здоровья			