**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»**

7 класс

*Спортивно-оздоровительное направление*

Составитель: учитель биологии

Миннебаева Л.Н.

2023

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

# Личностными результаты:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
6. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
7. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
8. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
9. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
10. учиться самостоятельно, выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а так же близких людей и окружающих.
11. учиться самостоятельно, противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью.

# 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. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
9. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий;
10. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
11. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
12. умение работать в материальной и информационной среде основного общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок - успешный ребенок».
13. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Формы организации и виды деятельности** |
|  | **ЗОЖ** | |
| 1. | Что такое здоровье, от чего оно зависит?  Факторы, влияющие на здоровье. Что такое | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, словесные игры, дискуссия, коллективный диалог, посещение бассейна, живая газета. Виды деятельности: познавательная,  творческая, игровая, социальная, трудовая, досугово-развлекательная. |
|  | здоровый образ жизни? Можно ли назвать твой |
|  | образ жизни здоровым? Вредные привычки, |
|  | причины их формирования. Курение и его |
|  | вредное влияние на организм. Алкоголь не |
|  | только разрушает твое здоровье, но и твою |
|  | жизнь. Скажи наркотикам – нет! Понятие |
|  | закаливания и его роль. Закаливание воздухом. |
|  | Закаливание водой и солнцем. Значение |
|  | систематичности и последовательности в |
|  | закаливающих процедурах. |
| **Рациональное питание** | | |
| 2. | Понятие рационального питания и его значение. Почему нужен завтрак? Составляем свое меню с учетом всех принципов рационального питания. Правильное приготовление пищи. Гельминтоз – как результат не соблюдения жизненных правил. Кулинарные поделки. | Формы организации: познавательная |
|  | беседа, игровые ситуации, этическая |
|  | беседа, круглый стол, исследование. |
|  | Виды деятельности: познавательная, |
|  | игровая, трудовая, социальная. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если хочешь быть здоров!** | | |
| 3. | Роль физических упражнений. Движение и здоровье. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма. Составление правильного режима дня с учетом принципа «Сочетай труд и отдых». | Формы организации: игровые ситуации, этическая беседа, конкурс кроссвордов, познавательная беседа, дискуссия, круглый стол, рефлексия, спортивная эстафета.  Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, трудовая, социальная. |
| **Природа и мы** | | |
| 4. | Туризм развивает твое тело и душу. Правила поведения в природе. | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование. Виды деятельности: познавательная. |
| **Наше здоровье** | | |
| 5. | Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения, сумей не навредить. Понятие профилактики. Грипп и его профилактика. Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование. Виды деятельности: познавательная. |
| **Мой дом** | | |
| 6. | Соблюдай чистоту жилища. Гигиена одежды и обуви. В чистом теле – здоровый дух. | Формы организации: познавательная беседа, этическая беседа.  Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая. |
| **Яды и лекарства в природе** | | |
| 7 | Ядовитые грибы, растения, животные.  Лекарственные растения и их применение. | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, проект, конкурс. Виды деятельности: познавательная,  творческая. |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **ЗОЖ** | | **9** |
| 1. | Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье. | 1 |
| 2. | Что такое здоровый образ жизни? Мониторинг: «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?» | 1 |
| 3. | Вредные привычки, причины их формирования. Диспут. | 1 |
| 4. | Курение и его вредное влияние на организм. Газета (живая) | 1 |
| 5. | Алкоголь не только разрушает твое здоровье, но и твою жизнь | 1 |
| 6. | Акция: «Скажи наркотикам – нет!» | 1 |
| 7. | Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. Беседа. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Закаливание водой и солнцем. Посещение бассейна | 1 |
| 9. | Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. | 1 |
| **Рациональное питание** | | **6** |
| 10. | Понятие рационального питания и его значение. Посещение столовой. | 1 |
| 11. | Исследование: «Почему нужен завтрак?». Режим питания | 1 |
| 12. | Составляем свое меню с учетом всех принципов рационального питания. | 1 |
| 13. | Правильное приготовление пищи | 1 |
| 14. | Гельминтоз – как результат не соблюдения жизненных правил. | 1 |
| 15. | Кулинарные поделки | 1 |
| **Если хочешь быть здоров!** | | **5** |
| 16. | Роль физических упражнений. Исследование – проект:  «Движение и здоровье» | 1 |
| 17. | Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. | 1 |
| 18. | Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. | 1 |
| 19. | Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма. | 1 |
| 20. | Составление правильного режима дня с учетом принципа  «Сочетай труд и отдых» | 1 |
| **Природа и мы** | | **2** |
| 21. | Туризм развивает твое тело и душу. | 1 |
| 22. | Правила поведения в природе. | 1 |
| **Наше здоровье** | | **7** |
| 23. | Что такое первая доврачебная помощь, ее роль | 1 |
| 24. | Ушибы, ожоги: твои действия | 1 |
| 25. | Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. | 1 |
| 26. | Виды кровотечений и первая помощь при них. |  |
| 27. | Переломы, вывихи, растяжения, сумей не навредить | 1 |
| 28. | Понятие профилактики. Грипп и его профилактика. | 1 |
| 29. | Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. | 1 |
| **Мой дом** | | **3** |
| 30. | Соблюдай чистоту жилища | 1 |
| 31. | Гигиена одежды и обуви | 1 |
| 32. | В чистом теле – здоровый дух | 1 |
| **Яды и лекарства в природе** | | **3** |
| 33. | Ядовитые грибы, растения, животные. | 1 |
| 34. | Лекарственные растения и их применение. | 1 |
|  | **ИТОГО** | **34** |