**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Кировской области**

**‌****Муниципальное казенное учреждение управления образования администрации Вятскополянского района ‌**​

**МКОУ ООШ с.Ершовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол №1 от "31" августа 2023 г. от «31» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом МКОУ ООШ с. Ершовка  189-ОД от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Здоровейка»**

для обучающихся 7-9 классов

​Ершовка, 2023‌ год‌​

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

* Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
* «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
* Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ.
* Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233),

Курс введен в план реализации внеурочной деятельности, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Программа данного курса рассчитана в 7-9 классах на 34 часа (1 час в неделю).

**Цель программы:** создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

***Формирование:***

* представлений о факторах оказывающих влияющих на здоровье, правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах;
* рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, о двигательной активности;
* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других псих активных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;

***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Планируемые результаты освоения курса**

**по внеурочной деятельности «Здоровейка» в 7-9 классах**

**Личностные результаты:**

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учебно-тематический план**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№**  **урока** | **Дата проведения** |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Русская лапта» | 1 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры | 2 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 3 |  |
| Особенности правил игры в лапту | 4 |  |
| Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча | 5 |  |
| Особенности передвижения во время игры в лапту. | 6 |  |
| Зачётное занятие «Русская лапта» | 7 |  |
| Личная гигиена школьника. | 8 |  |
| Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. | 9 |  |
| Вредные привычки не для нас. | 10 |  |
| Красивая осанка - залог здоровья | 11 |  |
| Вредные привычки не для нас. | 12 |  |
| Правильное питание – залог здоровья. | 13 |  |
| Правила этикета. Культура и гигиена питания. | 14 |  |
| Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках | 15 |  |
| Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты. | 16 |  |
| Итоговое занятие «Чему научились, что узнали» | 17 |  |
| Профилактика заболеваний зубов. | 18 |  |
| Влияние погоды на здоровье | 19 |  |
| «Береги зрение смолоду». | 20 |  |
| Как избежать искривления позвоночника. | 21 |  |
| Сон и его значение для здоровья человека | 22 |  |
| Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. | 23 |  |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья». | 24 |  |
| Мой внешний вид – залог здоровья. | 25 |  |
| Здоровье и домашние задания. | 26 |  |
| Понятия «внимание», «работоспособность». | 27 |  |
| Шалости и травмы в школе и дома. | 28 |  |
| Компьютер — друг или враг? | 29 |  |
| Мода и школьные будни. | 30 |  |
| Практическое занятие. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». | 31 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 32 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 33 |  |
| Выступление с проектом «Дерево здоровья». | 34 |  |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№**  **урока** | **Дата проведения** |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Баскетбол» | 1 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры | 2 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 3 |  |
| Особенности правил игры в баскетбол | 4 |  |
| Особенности бросков, ловля и передача мяча | 5 |  |
| Особенности передвижения во время игры в баскетбол | 6 |  |
| Зачётное занятие «Баскетбол» | 7 |  |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Волейбол» | 8 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры | 9 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 10 |  |
| Особенности правил игры в волейбол. | 11 |  |
| Особенности выполнения ударов и передачи мяча | 12 |  |
| Особенности передвижения во время игры в волейбол | 13 |  |
| Зачётное занятие «Волейбол» | 14 |  |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Гандбол» | 15 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры в «ручной мяч» | 16 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 17 |  |
| Особенности правил игры в гандбол | 18 |  |
| Особенности бросков, ловля и передача мяча | 19 |  |
| Особенности передвижения во время игры в гандбол | 20 |  |
| Зачётное занятие «гандбол» | 21 |  |
| Сон и его значение для здоровья человека | 22 |  |
| Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. | 23 |  |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья». | 24 |  |
| Мой внешний вид – залог здоровья. | 25 |  |
| Здоровье и домашние задания. | 26 |  |
| Понятия «внимание», «работоспособность». | 27 |  |
| Травмы в школе и дома. | 28 |  |
| Влияние компьютера на здоровье школьника | 29 |  |
| Мода и школьные будни. | 30 |  |
| Практическое занятие. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». | 31 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 32 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 33 |  |
| Выступление с проектом «Дерево здоровья». | 34 |  |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№**  **урока** | **Дата проведения** |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Футбол» | 1 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры | 2 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 3 |  |
| Особенности правил игры в футбол | 4 |  |
| Особенности выполнения ударов и передачи мяча | 5 |  |
| Особенности передвижения во время игры в футбол | 6 |  |
| Зачётное занятие «Футбол» | 7 |  |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Баскетбол» | 8 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры В баскетбол | 9 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 10 |  |
| Особенности правил игры в баскетбол | 11 |  |
| Особенности выполнения ведения, бросков и передачи мяча | 12 |  |
| Особенности передвижения во время игры в баскетбол | 13 |  |
| Зачётное занятие «Баскетбол» | 14 |  |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Волейбол» | 15 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры | 16 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 17 |  |
| Особенности правил игры в волейбол | 18 |  |
| Особенности выполнения ударов и передачи мяча | 19 |  |
| Особенности передвижения во время игры в волейбол | 20 |  |
| Зачётное занятие «Волейбол» | 21 |  |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Гандбол» | 22 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры | 23 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 24 |  |
| Особенности правил игры в Гандбол | 25 |  |
| Особенности выполнения ударов и передачи мяча | 26 |  |
| Особенности передвижения во время игры в гандбол | 27 |  |
| Зачётное занятие «Гандбол» | 28 |  |
| Влияние компьютера на здоровье школьника | 29 |  |
| Современная мода и здоровье | 30 |  |
| Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». | 31 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 32 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 33 |  |
| Выступление с проектом «Дерево здоровья». | 34 |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Коли-чество часов** | **Содержание темы и их формы организации** |
| 1. | **Физкультурно- оздоровительный** | 8 | Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Русская лапта»  Психологическая подготовка игрока. Правила игры  Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре.  Особенности правил игры в лапту  Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча  Особенности передвижения во время игры в лапту.  Зачётное занятие «Русская лапта» |
| 2 | **Мое здоровье в моих руках** | 4 | ***Личная гигиена школьника.***  Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий  ***Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.***  Красивая осанка – залог здоровья.  ***Вредные привычки не для нас.***  Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Слагаемые здоровья. |
| 3. | **Здоровая пища – залог успеха** | 4 | ***Правильное питание – залог здоровья.***  Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.  ***Секреты здорового питания. Поговорим о продуктах. Витамины.***  Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.  ***Правила этикета. Культура и гигиена питания.***  Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.  ***Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты***  Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | Итоговое занятие «Чему научились, что узнали» |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Коли-чество часов** | **Содержание темы и их формы организации** |
| 1. | **Физкультурно- оздоровительный** | 21 | Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игр «Баскетбол», «Волейбол» и «Гандбол»  Психологическая подготовка игрока. Правила игры  Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре.  Особенности правил игры  Особенности ударов, бросков, ловля и передача мяча  Особенности передвижения во время игры в лапту.  Зачётное занятие «Русская лапта» |
| 2 | **Мое здоровье в моих руках** | 4 | ***Личная гигиена школьника.***  Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий  ***Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.***  Красивая осанка – залог здоровья.  ***Вредные привычки не для нас.***  Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Слагаемые здоровья. |
| 3. | **Здоровая пища – залог успеха** | 6 | ***Правильное питание – залог здоровья.***  Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.  ***Секреты здорового питания. Поговорим о продуктах. Витамины.***  Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.  ***Правила этикета. Культура и гигиена питания.***  Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.  ***Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты***  Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | Итоговое занятие «Чему научились, что узнали» |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | **Содержание темы и их формы организации** |
| 1. | **Физкультурно- оздоровительный** | 28 | Вводное занятие. Правила безопасности при проведении спортивных игр. История возникновения и развития игр «Гандбол» «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».  Психологическая подготовка игрока. Правила игры  Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре.  Особенности правил игры в лапту  Особенности ударов,бросков, ловли и передачи мяча  Особенности передвижения во время игры.  Зачётное занятие «Гандбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».  Повторение история возникновения Олимпийского движения.  Виды спортивных соревнований регионального, всероссийского и международного масштабов. |
| 2. | **Здоровая пища – залог успеха** | 5 | Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.  Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.  Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.  Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | Итоговое занятие «Чему научились, что узнали» |