

Аннотация к рабочей программе по курсу внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 8 класс

Нормативная база

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной основной образовательной программы основного общего образования утверждённой приказом № 71-Д от 31.08.2020 г.

Цель и задачи курса:

Цель: развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, сохранение и укрепление психологического и физиологического здоровья, актуализация общекультурных ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование актуального для подростков информационного поля в сфере сохранения и укрепления психологического и физического здоровья; расширение представлений обучающихся о самих себе, своих способностях и склонностях, внутренних резервах здоровья сбережения;
- развитие навыков целеполагания и планирования, мотивов саморазвития, личностного роста, умения соотносить личностные ресурсы с требованиями к здоровому образу жизни;
- актуализация желания быть здоровым, ответственного отношения к выбору здорового образа жизни, как альтернативе вредным привычкам подросткового возраста.
- навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации)

Курс состоит из четырёх разделов (модулей), которые соответствуют направлениям программы внеурочной деятельности спортивно - оздоровительное, общекультурное, общеинтеллектуальное, духовно-нравственное:

- 1. Физкультура и здоровье - 7 часов.**
- 2. Культура питания - 9 часов.**
- 3. Познай самого себя-9 часов.**
- 4. Секреты общения -9часов.**

1 раздел Физкультура и здоровье- 7часов.

Ключевые понятия раздела: Физическая активность и здоровье. Движение- это жизнь. Гиподинамия и её последствия. Технология совершенствования себя: с чего начать? Закаляйся, если хочешь быть здоров. Подвижные игры на улице и дома. День здоровья: презентация оптимального комплекса упражнений.

2 раздел- Культура питания- 9 часов.

Ключевые понятия раздела: Культура питания разных народов. Исторический аспект.

Питание и здоровье. Традиции питания и здоровье: вчера, сегодня, завтра. Полезная и «вредная» еда.

Витамины. Белки. Жиры. Углеводы. Консервированная пища. Пищевые добавки. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – возможно для всех? Диеты и их последствия. Питание и кожа.

3 раздел- Познай самого себя-9 часов.

Ключевые понятия раздела: Индивидуальность личности. Самопознание личности. Стремление к самосовершенствованию. «Я-концепция» в структуре личности. Мотивация достижения. Уровень притязаний. Способности. Интеллектуальные способности и креативность. Темперамент. Характер. Тип характера. Психологический портрет.

4 раздел- Секреты общения-9 часов.

Ключевые понятия раздела: Общение. Виды общения. Твоё окружение: «Скажи мне, кто твой друг». «За компанию...» Подростковая среда. Ты и опасность. Зависимости и борьба с ними. Эмоции и чувства. Когда эмоции переполняют...Стили управления конфликтом. Самопрезентация личности: «Здоровье сегодня- успех завтра».

Формы и методы реализации программы курса: диагностические процедуры, направленные на выявление личностно-значимых качеств;

- игровые процедуры, тренинговые процедуры, моделирующие ситуативное проживание;
- дискуссии, беседы, интерактивные лекции, с целью осознания своих возможностей и дефицитов;

Место предмета в учебном плане школы. Курс по выбору реализуется во внеурочное время в течение всего учебного года, 1 час в неделю в объёме 34 часов.