

**Частное общеобразовательное учреждение  
ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1**

**ПРИНЯТА**  
Протокол № 1  
на педагогическом совете  
от 26.08.2021

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора ЧОУ  
ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1  
от 27.08.2021 № 8-ОД

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Самооздоровления»  
Спортивно-оздоровительного направления  
уровень: для обучающихся 10, 11 классов**

Количество часов: всего 35 ч., в неделю 1 ч.  
Плановых контрольных работ 7 ч.

Составитель:  
Голубева Э.С., педагог дополнительного образования.

Новосибирск, 2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Программа «Самооздоровление» разработана для учащихся 10 или 11 классов в рамках спортивно оздоровительного направления внеурочной деятельности, рассчитана на 1 год обучения и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков сохранения здоровья и профилактики заболеваний органов зрения, слуха и нейродегенеративных изменений головного мозга, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Программа разработана с учетом требований:

- Федеральным законом об образовании от 29.12.12. № 273;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413).

Изучение данного курса направлено на достижение следующей **цели**: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе с помощью комплекса упражнений для самостоятельного выполнения.

**Задачи** изучения курса:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, речи, мышления, навыков саморегуляции, ответственности, позитивного мировосприятия;
- повышение уровня адаптивности ребёнка;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

## 2. Общая характеристика курса

Здоровье человека — тема в XXI веке становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Рабочая программа составлена с учётом проведения предмета в определённом количестве часов по классам:

Классы	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10, 11	1	35 или 34	34
Итого на уровне среднего общего образования			34

Наиболее эффективные формы работы на занятиях: лекции с мультимедийным сопровождением, инсценированные представления, видеоэкскурсии/виртуальные экскурсии, викторины/ребусы/кроссворды/сканворды, тематические праздники, художественное творчество учащихся, участие в конкурсах, создание презентаций/видеороликов/оформление фотоальбомов, проектно-исследовательская деятельность учащихся.

### **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

#### **3.1. Личностные планируемые результаты**

- активное включение в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление у детей: позитивных качеств личности и умения управлять своими эмоциям и в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- дисциплинированность и упорство сохранения и укрепления личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- оказание школьниками бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении здоровья.

#### **3.2.Метапредметные результаты**

- умение организовать собственную жизнедеятельность для достижения полного благополучия;
- активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- давать объективную оценку здоровья как социокультурному феномену, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- защищать и сохранять личное и общественное здоровьепозитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;
- планировать и организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований сохранения и совершенствования здоровья;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможности его совершенствования;
- управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;
- оценивать красоту телосложения и осанки сравнивать их с эталонными образцами совершенствовать с учётом индивидуальных особенностей.

#### **3.3. Предметные результаты**

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- способность самостоятельно организовывать и проводить комплекс упражнений, включающий в себя: гимнастику для глаз, для слуха, для осанки, для кожи, нейрогимнастику.

### **4. Содержание курса**

**10, 11 класс.**

**Вводное занятие. (1 ч.)**

Введение в курс.

**Раздел 1. В здоровом теле, здоровый дух. (12 ч.)**

Глаза – главные помощники человека. Опыт со светом. Гимнастика для глаз.

Правила бережного отношения к зрению. Чтобы уши слышали. Проведение опытов.

Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха. Скелет – наша опора. Самомассаж.

Осанка – стройная спина! Упражнения для поддержания правильной осанки. Стресс и способы его преодоления.

**Раздел 2. У здорового тела, здоровое лицо. (4 ч.)**

Встречают по «одежке» - что о вас говорит ваше лицо. Анатомия головы и лица.

Волшебные точки. Помогаем себе взбодриться.

**Раздел 3. В здоровом теле, здоровый мозг. (16 ч.)**

Зачем развивать мозг? Дыхание и его роль. Растяжка и напряжения.

Межполушарные связи. Мелкая моторика и зрительно-моторная координация. Ловкость и крупная моторика. Пространственная ориентация

**Итоговое занятие. (1 ч.)**

## 5. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов, ч.			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		Всего на тему, раздел	из них		
			на лабораторные, практические (с темой)	на контрольные работы	
<b>Вводное занятие. (1 ч.)</b>					
1	Введение в курс	1			Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
<b>Раздел 1. В здоровом теле, здоровый дух. (12 ч.)</b>					
2	Глаза – главные помощники человека.	3	2	1	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
3	Чтобы уши слышали.	3	2	1	
4	Скелет – наша опора.	3	2	1	
5	Стресс и способы его преодоления.	3	2	1	

<b>Раздел 2. У здорового тела, здоровое лицо. (4 ч.)</b>					
6	Встречают по «одежке» - что о вас говорит ваше лицо.	1			Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)
7	Анатомия головы и лица. Волшебные точки.	2	1	1	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога
8	Помогаем себе взбодриться.	1	1		Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний
<b>Раздел 3 . В здоровом теле, здоровый мозг. (16 ч.)</b>					
9	Зачем развивать мозг?	1			Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
10	Дыхание и его роль.	2	1	1	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
11	Растяжка и напряжения.	2	2		Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
12	Межполушарные связи.	2	2		Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность
13	Мелкая моторика и зрительно-моторная координация.	2	2		
14	Ловкость и крупная моторика.	2	2		

15	Пространственная ориентация.	1	1		приобрести навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения
<b>Итоговое занятие (1ч.)</b>					
16	Итоговый контроль	1		1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>			

## **6. Описание учебно-методического и материально технического обеспечения образовательного процесса**

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса соответствует требованиям, предъявляемым к организации образовательного процесса, и обеспечивает реализацию программы:

### **Основная литература**

1. Бабенкова, Е.А. Оздоровительная технология для детей в образовательных учреждениях: методические рекомендации. - М.: УЦ Перспектива, 2011 - 78 с.
2. Дейли, Дебра Лечебная гимнастика. Энциклопедия / Дебра Дейли.- М:Издательство Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, И.А. Баукина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013 – 528 с.
3. Деннисон П. Деннисон Г. Гимнастика мозга для учителей и родителей.- СПб.: Весь, 2017.
4. Калганова В.С, Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми.- М.: Айрис-пресс, 2016.
5. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник. / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт,2010. – 280 с.
6. Коношенко О.Л. Дыхательные практики.- СПб.: Весь, 2012.
7. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
8. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, АСТ, 2007.- 992 с.
9. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. -М.: Аркти, 2008.
10. Сиротюк А.Л. Развитие интеллекта дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2002.
11. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. - М.: ТЦ Сфера, 2002.
12. Сиротюк А.Л. - Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения . -М.: ТЦ Сфера, 2003.
13. Соколов, А.В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма / А.В. Соколов, Р.Е. Калинин, А.В. Стома. - М.: ГЭОТАР – Медиа, 2015 – 176 с.
14. Турелль М. Торсонс А. Гид по кинезиологии.- М.: 2005.
15. Ханнафорд К. Умные движения.- М.: ТЦ Сфера, 2000..

### **Перечень средств ИКТ, необходимых для реализации программы**

#### **Аппаратные средства**

– компьютер (основная конфигурация современного компьютера обеспечивает учащемуся мультимедиа-возможности: видео-изображение, качественный стереозвук в наушниках, речевой ввод с микрофона и др.);

– телекоммуникационный блок, устройства, обеспечивающие подключение к сети – дает доступ к российским и мировым информационным ресурсам, позволяет вести переписку с обучающимися, педагогами;

– устройства вывода звуковой информации – наушники для индивидуальной работы со звуковой информацией;

– устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами – клавиатура и мышь (и разнообразные устройства аналогичного назначения);

– устройства создания графической информации (графический планшет) – используются для создания и редактирования графических объектов, ввода рукописного текста и преобразования его в текстовый формат;

– устройства для создания музыкальной информации (музыкальные клавиатуры, вместе с соответствующим программным обеспечением) – позволяют учащимся создавать музыкальные мелодии, аранжировать их любым составом инструментов, слышать их исполнение, редактировать их;

– устройства для записи (ввода) визуальной и звуковой информации: сканер; фотоаппарат; видеокамера; цифровой микроскоп; аудио и видео магнитофон – дают возможность непосредственно включать в учебный процесс информационные образы окружающего мира. В комплект с наушниками часто входит индивидуальный микрофон для ввода речи учащегося.

**Программные средства:**

– операционная система;

– файловый менеджер (в составе операционной системы или др.);

– браузер (входит в состав операционных систем или др.).