

**Аннотация к программе внеурочной деятельности
«МОЁ ЗДОРОВЬЕ»**

Направление внеурочной деятельности	Спортивно – оздоровительная деятельность
Возраст обучающихся	11-15 лет
Срок реализации	5 лет
Цель программы	создание условий для сохранения психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга; - подведение учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей; - воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни; - формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.
Форма занятий	уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.
Краткое содержание программы	Содержание дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.
Структура программы	<p>Программа состоит из двух разделов: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.</p> <p>Содержание второго раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление</p>

	<p>обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни; - установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности; - способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности; - чувство гордости отечественными спортивными достижениями; - чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины; - основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; - приобщение к красоте родной природы; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений. - увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью; - бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии. <p>Метапредметные результаты. Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места; - принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации; - осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий; - адекватно воспринимать предложения и оценку

	<p>учителей, товарищей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; - осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе; - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать мнения партнеров по команде; - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; - контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия; <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности; - осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств; - проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок; - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; - учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.
--	--