

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ с.Митягино

СОГЛАСОВАНО

педагогический совет

протокол №1

от «28»08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №63 от «01»09.2023г

Директором МБОУ с.Митягино

Т.А.Тихонова



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни» для 8 класса

Срок реализации: 1 год

Составила :учитель физической культуры Тушева С.В.

2023г.

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей среднего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 8-х классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### 1.1. Актуальность программы

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья, уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс, в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Для исправления ситуации с «больным поколением», необходима результативная работа школьных специалистов физического воспитания, классных руководителей.

Идея внедрения данной программы внеурочной деятельности для учащихся 7-8 классов состоит в том, чтобы ознакомить учащихся с физкультурно-оздоровительными системами на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней» и развить умения применять их на практике.

**Цель программы** состоит в том, чтобы использовать данные занятия на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней».

При организации, планировании и проведении данных уроков активно использовать: инновационные методики и технологии физического воспитания; современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения; подбор эффективных оздоровительных систем с целью профилактики и коррекции отклонений в здоровье.

В программу уроков здоровья включить: физкультурно-оздоровительные системы на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья: упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, уроки закаливания, цветотерапия, точечный самомассаж, релаксация и т.п.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на уровне основного общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
3. -СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека.

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

### **1.2. Цель программы:**

развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, профилактика и предупреждение школьных болезней.

### **1.3. Задачи программы:**

#### Образовательные:

Формировать: представления об основных компонентах здорового образа жизни, о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильном (здоровом) питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности), влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

#### Воспитательные:

желание быть здоровым;

выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни.

#### Развивающие:

#### Обучение:

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

### **Условия реализации программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть – ЗДОРОВО!» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, согласно требованиям ФГОС основного общего образования. Данная программа предназначена для обучающихся 8-х классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 35 часов в год.

### **Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья учащихся, снижение количества заболеваний;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- уменьшение количества учащихся с подготовительной группой здоровья;

- приобретение школьниками знаний о воздействии физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания;
- умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Планируемые результаты**

Личностными результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны

**знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
- воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Календарно-тематическое планирование курса (8 класс)

№	Содержание	Количество часов	Дата план	Дата факт
<b>Здоровье и здоровый образ жизни (8ч)</b>				
1	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.	1	08.09	
2	Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	1	16.09	
3	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.	1	22.09	
4	Закаливание. Правила закаливания.	1	29.09	
<b>«Школьные» болезни (20 ч)</b>				
5	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	1	06.10	
6	Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	1	13.10	
7	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	1	20.10	
8	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	1	27.10	
9	Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	1	10.11	
10	ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	1	17.11	
11	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	1	24.11	
<b>Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений (8 ч)</b>				
12	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1	01.12	
13	Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.	1	08.12	
14	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	1	15.01	
15	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	1	22.12	
16	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1	29.12	
17	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1	12.01	
18	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1	19.01	
19	Практическое занятие с учащимися начальных классов по изученным темам.	1	26.01	
<b>Личная гигиена (10 ч)</b>				

20	Личная гигиена. Спортивная гигиена.	1	02.02	
21	Уход за кожей. Питание и кожа.	1	09.02	
22	История косметики и ее применение.	1	16.02	
23	Уход за ногтями. Уход за волосами.	1	02.03	
24	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	1	09.03	
<b>Питание и здоровье (14ч)</b>				
25	Питание и здоровье. Режим питания.	1	16.03	
26	Белки. Жиры. Углеводы.	1	23.03	
27	Здоровое питание. Витамины.	1	06.04	
28	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1	13.04	
29	Полезная и «вредная» еда.	1	20.04	
30	Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	1	27.04	
<b>Познай самого себя (10 ч)</b>				
31	Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	1	04.05	
32	Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	1	11.05	
33	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	1	18.05	
34	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	1	25.05	
Итого:		34	34	

### Список литературы:

1. Образование и здоровье. Дидактические рекомендации для проведения уроков здоровья в школе. Казань: РИЦ Школа, 1999.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия для IX-XI классов школ, гимназий, лицеев (нетрадиционные методы индивидуального оздоровления на уроках). Методическая разработка – Казань: РИЦ «Школа», 2003.
3. Гоголан М. «Попрощайтесь с болезнями!» М., 1996.
4. Гафаров Х.З. «Лечение деформаций стоп у детей» // Казань, Татарское книжное издательство, 1990 г.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
6. Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Физкультура и здоровье» М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.
7. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.

