

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Светлополянск
Верхнекамского района Кировской области

РАССМОТРЕНО методическим советом Протокол №1 от 30.08.2023года	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Манчунова К.М 30.08.2023года	УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ СОШ п. Светлополянск _____ Т.Н.Тарасова (Приказ от 30.08.№78)
-------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

для 8 класса основного общего образования

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: Кандакова Е.А.

Светлополянск, 2023 год

1. 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 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.

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

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

Идея внедрения данной программы внеурочной деятельности для учащихся 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, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания

Цель программы:

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

1.2. 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);
- физкультурно-оздоровительным комплексам и упражнениям, направленным на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней” и умению применять их на практике.
- знаниям о понятии здоровый человек, о заболеваниях и их последствиях, о пользе и необходимости раннего устранения симптомов заболеваний, разучат средства предупреждения этих заболеваний, овладеют необходимыми знаниями и умениями для улучшения и укрепления своего здоровья.

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 классов и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего – 34 часа 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

Личностные 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;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

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;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнения;

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;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;
- умение применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

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;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для 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;
- находить выход из стрессовой ситуации;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- применять физкультурно-оздоровительные системы, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

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.

Учебный план

№	Название раздела	Всего часов	Из них	
			Теоретич.	Практич.
1	Здоровье и здоровый образ жизни	4	4	
2	Школьные болезни	8	6	2
3	Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений	6		6
4	Питание и здоровье	7	7	
5	Личная гигиена	5	5	
6	Познай самого себя	4	3	1
	Итого:	34	25	9

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы проведения занятий и виды деятельности:

- Рассказ
- Объяснение
- Групповая работа
- Творческая работа
- Беседа
- Метод показа (демонстрации)
- Практические занятия с применением ТСО, ИКТ
- Просмотр видеосюжетов

Тематическое планирование

	Тема занятия	кол-во	дата	Формы работы с обучающимися	Виды деятельности
--	--------------	--------	------	-----------------------------	-------------------

		часов			
Здоровье и здоровый образ жизни (4ч)					
1	Компоненты здорового образа жизни.	1		Рассказ Объяснение	Формируют умение спрашивать, умение выражать свою точку зрения,
2	Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	1		Групповая работа Практические занятия	Формируют умения правильно формулировать свои мысли. Решать поисковые задачи.
3	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.	1		Творческая работа Беседа	Составляют презентацию представления опыта работы группы Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
4	Закаливание. Правила закаливания.	1		Творческая работа Беседа	Составляют презентацию представления опыта работы группы Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
«Школьные» болезни (8 ч)					
5	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных	составляют презентацию представления опыта работы группы Формируют

				источниках.	умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
6-7	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	2		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
8-9	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	2		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
10	Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
11-12	ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	2		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений (6 ч)					
13	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1		Групповая работа Практические занятия	Формируют умения планировать свою деятельность, соблюдать инструкции, наблюдать и делать выводы
14	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	1		Групповая работа Практические занятия	Формируют умения планировать свою

					деятельность, соблюдать инструкции, наблюдать и делать выводы
15	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	1		Групповая работа Практические занятия	Формируют умения планировать свою деятельность, соблюдать инструкции, наблюдать и делать выводы
16	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1		Групповая работа Практические занятия	Формируют умения планировать свою деятельность, соблюдать инструкции, наблюдать и делать выводы
17	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1		Групповая работа Практические занятия	Формируют умения планировать свою деятельность, соблюдать инструкции, наблюдать и делать выводы
18	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1		Творческая работа Беседа	Формируют умения планировать свою деятельность, соблюдать инструкции, наблюдать и делать выводы
	Личная гигиена (5 ч)				
19	Личная гигиена. Спортивная гигиена.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную

				источниках.	информацию.
20	Уход за кожей. Питание и кожа.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
21	История косметики и ее применение.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
22	Уход за ногтями. Уход за волосами.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
23	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
	Питание и здоровье (7 ч)				
24-25	Питание и здоровье. Режим питания.	2		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	составляют презентацию представления опыта работы группы Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
26	Белки. Жиры. Углеводы.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных	составляют презентацию представления опыта работы группы Формируют

				источниках.	умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
27	Здоровое питание. Витамины.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	составляют презентацию представления опыта работы группы Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
28	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	составляют презентацию представления опыта работы группы Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
29	Полезная и «вредная» еда.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	составляют презентацию представления опыта работы группы Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
30	Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных	составляют презентацию представления опыта работы группы Формируют

				источниках.	умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
	Познай самого себя (4 ч)				
31	Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	1		Творческая работа Беседа	Формируют умения планировать свою деятельность, соблюдать инструкции, наблюдать и делать выводы
32	Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	1		Беседа	Формируют умение спрашивать, умение выражать свою точку зрения,
33	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
34	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	1		Беседа. Работа в группах по направлениям. Поиск информации в различных источниках.	Формируют умения находить необходимую литературу, выбирать нужную информацию.
	Итого	34 ч			

ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ЗНАНИЕ

Естественно-научная грамотность

Учащиеся получают знания о понятии «здоровый» человек, о заболеваниях и их последствиях, о пользе и необходимости раннего устранения симптомов заболеваний, ознакомление со значением оздоровительных систем и упражнений, направленных на поддержание и укрепление здоровья, умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.

Критическое мышление

На занятиях ребята научатся не только владеть новой информацией, но и критически оценить, осмыслить, применить её к теме проекта, использовать исследовательские методы в обучении, ставить перед собой вопросы и планомерно искать на них ответы.

Получив новую информацию, ученики научатся рассматривать ее с различных точек зрения, делать выводы относительно ее ценности и точности.

На занятиях будут использованы приемы, включающие мыслительные операции, определяющие процесс рассуждения и аргументации: постановка цели, выявление проблемы, выдвижение гипотез, приведение аргументов, их обоснование, прогнозирование последствий, принятие или непринятие альтернативных точек зрения.

Креативность

На занятиях ребята будут учиться видеть и ставить проблемы, проявлять творческую инициативу в решении поставленной проблемы, активно мыслить, уметь высказывать собственное мнение, анализировать. А также воспитывать в себе умение переносить знания и опыт в новую ситуацию, альтернативность, желание сделать что-то новое и разнообразить свою деятельность, способность к самоуправлению.

Коммуникации

Ученики будут работать в команде. Общаться, вести беседы в классах. Дети научатся:

- сотрудничать в данном виде деятельности - коллективно ставить цели, планировать пути их достижения, совместно выполнять, анализировать и оценивать достигнутое;
- уметь находить противоречия и слабые места в рассуждениях партнера и подвергать их конструктивному обсуждению;
- уметь ясно и последовательно выражать свои мысли и идеи.

Сотрудничество

Ребята будут работать в командах, вместе разрабатывать планы, реализовывать их в жизнь. Чтобы работа была комфортна для всей команды, на занятиях необходимо использовать следующую организацию совместной работы:

1. Каждому ребенку дать эмоциональную и содержательную поддержку. Это необходимо для того, чтобы у робких и слабо подготовленных детей не развилась школьная тревожность, а у лидеров не проявились неприятные черты характера.
2. Каждому ребенку дать возможность утвердиться в себе, попробовать свои силы в новом деле.
3. Каждому ребенку дать опыт выполнения учительских функций, которые составляют основу умения учиться. Это могут быть функции контроля и оценки, постановки задач и планирование деятельности.

Любознательность

Ученики проявят любознательность при нахождении материала по программе, при разучивании разнообразных средств и методов укрепления здоровья. Узнают много нового о причинах заболеваний и путей оздоровления.

Инициативность

Ученики проявят инициативность во время проведения практических занятий (комплексы оздоровительных упражнений), практических и творческих работ.

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. Гогулан 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/.