

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города Жирновска

Жирновского муниципального района Волгоградской области»

Рассмотрена на заседании МО Протокол № _____ « ____ » _____ 2022 г. Ф.И.О.руководителя _____	Согласовано Заместитель директора по ВР <i>И.А. Иванова</i> Иванова И.А. « 31 » августа 2022 г.	Утверждаю. Директор МКОУ СШ с углубленным изучением отдельных предметов г. Жирновска с углубленным изучением отдельных предметов <i>Н.В. Курбанниязова</i> Курбанниязова Н.В. « 31 » августа 2022 г.
---	--	--

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Основы здорового образа жизни»

ДЛЯ

8 класса

г. Жирновск

2022-2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности “ЗОЖ ” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования школы.

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

- Закон РФ “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы общего образования (2009 г.)

Цель курса внеурочной деятельности:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники.

Критерии оценки знаний, умений и навыков:

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа предназначена для обучающихся 8 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» в 8 классе

- учащиеся имеют элементарные представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- учащиеся имеют представления о: рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- учащиеся имеют представления о: навыках конструктивного общения;
- учащиеся имеют представления о: потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- учащиеся имеют представления : осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- сформировано представление о правилах личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарных навыках эмоциональной разгрузки (релаксации);
- учащиеся имеют представления о упражнениях сохранения зрения.
- учащиеся имеют элементарные представления о формировании основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- сформировано представление о укреплении физического и духовного здоровья обучающихся, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей
- учащиеся имеют представления о необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- учащиеся имеют представления о основных вопросах гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- учащиеся имеют представления о особенностях влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- учащиеся имеют представления о особенностях воздействия двигательной активности на организм человека;
- учащиеся имеют представления о основы рационального питания;
- учащиеся имеют представления о правила оказания первой помощи;
- учащиеся имеют представления о способы сохранения и укрепления здоровья;
- учащиеся имеют представления о основы развития познавательной сферы;
- имеют представления о свои права и права других людей;
- учащиеся имеют представления о общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- учащиеся имеют представления о влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- учащиеся имеют представления о значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- учащиеся имеют представления о знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В соответствии с календарным учебным графиком, расписанием уроков на 2020-2021 учебный год по программе 68 часа

В связи с праздничными и выходными днями количество часов сокращено на 2 часа.

Содержание курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» в 8 классе.

№	Раздел программы, тема	Кол-во часов	Основное содержание курса	Характеристика основных форм организации и видов деятельности			
				познавательные	регулятивные	коммуникативные	личностные
1.	Здоровый образ жизни	17 ч.	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. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:	Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на уроке.	•Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. •Слушать и понимать речь других. •Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2.	Культура потребления медицинских услуг	15 ч.	Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.	Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.	•Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
3.	Нравственное здоровье	17 ч.	основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.	Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.	•Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. •Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	
4.	Психическое и социальное здоровье	19 ч.	особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи;	Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и	Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных	Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных	

			<p>способы сохранения и укрепление здоровья;</p> <p>основы развития познавательной сферы;</p> <p>свои права и права других людей;</p> <p>общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;</p> <p>влияние здоровья на успешную учебную деятельность;</p> <p>значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.</p>	<p>формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).</p> <p>Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.</p>	<p>достижений (учебных успехов).</p>		
	Всего:	68					

Календарно-тематическое планирование курса « Основы здорового образа жизни » в 8 классе.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1 четверть – 17 часов			
Здоровый образ жизни -17 часов			
1,2	История видов спорта	2	
3,4	Понятие о здоровье	2	
5,6	Режим дня. Активный отдых	2	
7,8	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	2	
9,10	Пьянство или Питие (Влияние вредных привычек на здоровье)	2	
11,12	Курить здоровье – здоровью вредить!	2	
13,14	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны	2	
15	Тренируем ум	1	
16,17	Проверяем свои способности (память, внимание)	2	
2 четверть – 15 часов			
Культура потребления медицинских услуг 15 часов			
18,19	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	2	
20,21	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	2	
22,23	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	2	

24,25	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	2	
26,27	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	2	
28,29	Органы дыхания и их гигиена	2	
30,31	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	2	
32	Привычки и здоровье	1	
3 четверть – 19 часов			
Нравственное здоровье -17 часов			
33,34	Без друзей не обойтись!	2	
35,36,37,38	В гостях у народов России	4	
39,40	Права подростка и мировое сообщество	2	
41,42,43	Я и закон	3	
44,45	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	2	
46,47	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	2	
48,49	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	2	
Психическое и социальное здоровье – 19 часов			
50	Хорошая ли у вас память?	1	
51	Возрастающей трудности (методика Равена)	1	
4 четверть – 17 часов			
Психическое и социальное здоровье – 17 часов (продолжение)			
52	Хорошо ли вы выглядите?	1	

53	Подвержены ли вы чужому влиянию?	1	
54	Здоровы ли вы душевно?	1	
55	В гармонии с природой	1	
56,57	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	2	
58,59	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	2	
60,61	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	2	
62	Как сохранить достоинство	1	
63,64	Поезд здоровья. Здоровые дети – здоровая нация!	2	
65,66,67.68	Подвижные игры на свежем воздухе, подготовка к дню здоровья.	4	
	Всего:	68	

