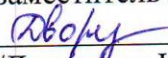


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Петрецовская средняя общеобразовательная школа»
Вохомского муниципального района Костромской области.

Принято
на заседании
педагогического совета
школы.
Протокол № 1
от «02» сентября 2024 г.

Согласовано
заместитель директора по УВР

/Дворецкая И.И./

«02» «сентября» 2024 г

Утверждено
Директор школы:

/Трублинская Н.Н./
Приказ № 85
«02» «сентября» 2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (8-9 КЛАСС)

С. Никола 2024

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы: образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска); наследственность (20 %); внешняя среда (20 %); качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Актуальность и назначение программы курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана с целью реализации комплексной и систематической спортивно- оздоровительной работы для обучающихся 7-9 классов. Одним из значимых направлений внеурочной деятельности является здоровье обучающихся, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью. Программа направлена на решение этих задач.

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучение учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширение гигиенических знаний и навыков учащихся.
4. Обеспечение возможности удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучение учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Место и роль курса внеурочной деятельности в учебном плане основной общеобразовательной программы

Рабочая Программа является частью образовательных программ основного общего образования и создана для занятий с обучающимися смешанных классов. Наполняемость групп: 12-18 человек от 14-15 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа курса рассчитана на 33 часа. Форма занятий: групповая.

Программа включает три основных раздела:

1. Основы знаний о здоровье
2. Двигательные умения и навыки. Подвижные игры.
3. Правила безопасности

Первый раздел решает следующие задачи: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы «Безопасность и здоровье» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема раздела	Формы
1	Основы знаний о здоровье	Беседы, рассказы, просмотры фильмов, выполнение упражнений, работа над проектом, викторины, праздники, часы здоровья
2	Двигательные умения и навыки. Подвижные игры.	подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, элементы состязательности и занимательности, конкурсы.
3	Правила безопасности.	экскурсия, просмотр фильма, игра, моделирование ситуации

Содержание программы внеурочной деятельности

Основы знаний о здоровье.

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Двигательные умения и навыки. Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Изучаются командные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

Правила безопасности.

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью
- самостоятельность и личностная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знание и выполнение санитарно – гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- интерес к подвижным играм, участие в спортивных соревнованиях.
- отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Безопасность и здоровье» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Формы работы
Раздел «Основы знаний о здоровье»		
1	Мой режим дня.	Беседа, игра-практикум
2	Утренняя зарядка.	Практическое занятие
3	Для чего нужны прививки?	Беседа
4	Компьютер: за и против.	Презентация
5	Компьютерные игры.	Беседа
6	Три правила красоты	Выполнение упражнений
7	Встречают по одежке	Рассказ, практические занятия
8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Моделирование ситуации
9	Почему важно держать осанку.	Беседа
10	Закаляй своё тело с пользой для дела	Рассказ
11	Секреты здорового питания.	Беседа, викторина
12	Лекарства в лесу.	Экскурсия
13	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты	Викторина

	здоровья».	
Раздел «Двигательные умения и навыки. Подвижные игры»		
14	Подвижные игры.	Игры, эстафеты, соревнования
15	Командные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Городки», «Лапта».	Игры, эстафеты, соревнования
16	Спортивные игры и эстафеты.	Спортивные игры, эстафеты, соревнования
17	Готовимся сдавать ГТО	Соревнования.
Раздел «Правила безопасности»		
1. Правила дорожного движения		
18	На улице. Проезжая часть, тротуар, бордюр.	Беседа, игра-практикум
19	Движение пешеходов по тротуару.	Экскурсия
20	Дорожные знаки: красный, жёлтый, зелёный. Предупреждающий, запрещающий, предписывающий.	Просмотр фильма
21	Экскурсия «Дорожные знаки»	Экскурсия
22	Участники дорожного движения. Экскурсия «Мы – пешеходы».	Экскурсия
23	Виды транспортных средств. Я – велосипедист.	Игра-практикум
24	Экскурсия «Где можно играть».	Экскурсия
2. Правила пожарной безопасности		
25	Огонь – друг или враг?	Презентация
26	Как вести себя во время пожара?	Беседа
27	Спички детям – не игрушка.	Беседа
3. Правила поведения в быту		
28	Безопасное поведение дома.	Час здоровья
29	Общение с домашними животными.	Работа над проектом
4. Правила поведения в природе		
30	Когда на улице солнечно и жарко.	Экскурсия
31	Как вести себя во время грозы?	Беседа
32	Правила безопасности на воде.	Инструктаж, беседа
33	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	Викторина
Итого	Итого:33 часа.	