

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пчевжинская средняя общеобразовательная
школа имени Героя Советского Союза А.И.Сидорова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Путь к здоровью»
для 8 класса

Составитель: Батова Т.А.,
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории

п.Пчевжа

2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» в 8 классе разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).

Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010.№189 «Об утверждении СанПиН 24.2.282110 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изм. от 24.11.2015 №81).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа № 1577 от 31.12.15).

Письмо МОИН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17 февраля 2016 года МО- 16—09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»
-ООП 000 ГБОУ СОШ с. Каменный Брод.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Курс расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своем здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

-сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; - обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

-

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Принципы реализации программы:

Данная программа строится на принципах:

- Научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности, в основе которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
- Системности, определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Ожидаемые результаты:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня • _ осуществлять активную оздоровительную деятельность • _ формировать свое здоровье.

Учащиеся должны знать:

факторы, влияющие на здоровье человека; _ причины некоторых заболеваний; _ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; _ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; _ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

определять и высказывать под руководством учителя самые простые для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); • уметь делать выбор.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Познавательные УУД

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков)

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Уметь договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной Деятельности • осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья; • уменьшение пропусков занятий в школе по причине болезни; • увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; • социализация детей, расширение сферы общения.

Методы работы:

Лекции, беседы, диспуты, ролевые и деловые игры, практические работы, праздники.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на 34 часов. Занятия проводятся во время, отведённое для внеурочной деятельности 1 раз в неделю.

Содержание программы

Тема 1. Что такое здоровье? Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье - это...»

Тема 2. «Наша школа» (4 часа) «Здоровый образ жизни и мое здоровье» Что нужно знать о личной гигиене? Занятия физкультурой. Их влияния на занятия школьника. Мой внешний вид - залог здоровья.

Тема 3. Здоровое питание (5 часов) Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Здоровое питание. Дневной рацион школьника. Полезные и вредные продукты. Витамины.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»

Тема 4. Бережем здоровье (8 часов) Что должно быть в домашней аптечке? «Мы за здоровый образ жизни» Как вести себя, когда что-то болит? Как защититься от простуды и гриппа. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как избежать искривления позвоночника. «Как сохранить улыбку красивой»

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 5. «Режим дня мы друзья»

Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий.

Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. Шалости и травмы.

Тема 6. Вредные привычки. (8часов) Почему некоторые привычки называются вредными? Что мы знаем о курение. Зависимость. Алкоголь. Алкоголь - ошибка. Наркотик. Почему вредным привычкам ты скажешь нет? « Мы за здоровый образ жизни»

Тема 7. Будьте здоровы! Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Интересное в мире здоровья. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу - сам себе я помогу.

№	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Что такое здоровье?	1
2	Наша школа «Здоровый образ жизни и мое здоровье» Что нужно знать о личной гигиене?	4
	Здоровый образ жизни и мое здоровье	1
	Что нужно знать о личной гигиене?	1
	Занятия физкультурой.	1
	Мой внешний вид -залог здоровья	1
3	Здоровое питание	5
	Секреты правильного питания	1
	Пища наших предков. Современное меню	1
	Здоровое питание. Дневной рацион	1
	Полезные и вредные продукты. Витамины	1
4	Бережем здоровье	8
	Что должно быть в домашней аптечке?	1
	”Мы за здоровый образ жизни’	1
	Как вести себя, когда что-то болит?	1
	Как защититься от простуды и гриппа.	1
	Первая помощь. Что это такое?	1
	Как избежать искривления позвоночника	1
	Как сохранить улыбку красивой.	1
	«Как сохранить и укрепить зрение»	1
5	Я в школе и дома	4
	«Режиму дня мы друзья»	1
	Чувства и поступки. Учимся находить правильное решение.	1
	Дружба. Кто может считаться другом?	1
	Поведение в школе.	1
6	Вредные привычки	8
	Почему некоторые привычки называются вредными?	1

	Что мы знаем о курении.	1
	Зависимость.	1
	Алкоголь.	1
	Алкоголь - ошибка.	1
	Наркотик.	1
	Почему ты вредной привычки скажешь-НЕТ?	1
	«Мы за здоровый образ жизни»	1
7	Будьте здоровы!	4
	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим все болезни победим	1
	Интересное в мире здоровья.	1
	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
	Я здоровье берегу - сам себе я помогу.	1