

Управление образования администрации Тамбовского района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Татановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
Методического совета школы и
рекомендовано к утверждению

Утверждена

Протокол №1 от 28.08.2023 года

Руководитель МС
Теря О. Е. Попова



Приказ по школе №541
от 30.08.2023 года
Директор школы
О. П. Илларионова

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
для обучающихся 8-х классов
на 2023-2024 учебный год



Составитель:
Соломатина Мария Ивановна,
учитель русского языка и литературы

Тамбовский район, с. Куксово, 2023

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» предназначена для обучающихся 8 классов и разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 СанПин 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Татановская СОШ»;
- Рабочей программы воспитания МАОУ «Татановская СОШ».

Содержание программы направлено на комплексное и последовательное развитие у обучающихся 8 классов умений и навыков здорового образа жизни. Последовательность изложения материала подобрано таким образом, чтобы дети могли, опираясь на знания, полученные в начальных классах, постепенно осваивать более сложные, темы, обсуждать актуальные для подростков проблемы, приобретать практические навыки ухода за своим здоровьем.

Актуальность программы «Школа здоровья» заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Новизна программы в том, что данная программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, помогает интенсификации учебного процесса.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Цель курса: формирование установки на ведение здорового образа жизни, развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении

собственного здоровья, обучение способам и приемам сохранения и укрепления здоровья.

Задачи курса:

1. формировать представления о:

- факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- полезных продуктах;
- 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.

2. обучать:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения, дыхательной гимнастике;
- правилам оказания первой помощи при несчастных случаях.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. Срок обучения 1 год. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 академическому часу.

Формы работы:

- Групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа (беседа на основе представленного информационного материала)
- Индивидуальная работа (обработка практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований).

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Учёт воспитательного потенциала занятия.

Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана с учётом школьной Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося. Это проявляется в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках работы школьного спортивного клуба «Олимпийские надежды», в

интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогами и другими детьми.

Содержание программы

Самопознание – 6ч.

«Мы за здоровый образ жизни». Знание своего тела. Особенности функционирования различных систем органов человека. Самопознание через ощущение, чувство и образ. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей.

Виды деятельности: Беседа, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, входное тестирование, лекция.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний- 12 ч.

Правила личной гигиены. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём. Профилактика инфекционных заболеваний. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами. Питание и здоровье зубов. Механизмы защиты организма. Иммуитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета. Туберкулёз, его проявления.

Виды деятельности: Беседа, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, памятки, практико-ориентированные занятия, решение ситуативных задач.

Питание и здоровье -6 ч.

Питание – основа жизни. Гигиена питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Значение овощей и фруктов в рационе человека. Значение режима питания в сохранении здоровья. Составление индивидуального меню на сутки с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ.

Виды деятельности: Беседа, замеры собственной физической подготовленности, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, составление меню и режима дня, интерактивная лекция, творческая работа.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма-4 ч.

Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение при угрозе террористического акта.

Виды деятельности: Беседа, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, памятки, рассказ, решение ситуативных задач.

Пропаганда здорового образа жизни- 6 ч.

Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ). Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах. История спорта, ЗОЖ. Физическая культура и спорт. «Мое здоровье – мое богатство».

Виды деятельности: Беседа, презентация, просмотр видеофильмов и видеофрагментов, тренинг, выпуск стенгазет, проблемно-творческая работа, итоговое тестирование.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

В процессе обучения и мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Предметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.
- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- участвовать в проблемном диалоге на этапе изучения нового материала;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях.

2. *Познавательные УУД:*

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

3. *Коммуникативные УУД:*

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной форме;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий.

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Самопознание	6	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22516/ https://podrostok.68edu.ru/?page_id=21644
2	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	12	
3	Питание и здоровье	6	

4	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	4	
5	Пропаганда здорового образа жизни	6	
Всего		34	

**Календарно – тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Школа Здоровья»**

№ п/п	Наименование темы урока (занятия)	Виды и формы контроля	Сроки проведения		Примечание
			план	факт	
Самопознание – 6 ч					
1	«Мы за здоровый образ жизни»	Работа в группах и обсуждение			
2	Знание своего тела	Индивидуальный вызов-опрос			
3	Особенности функционирования различных систем органов человека	Фронтальный текущий контроль			
4	Самопознание через ощущения, чувство и образ	Фронтальный текущий контроль			
5	Биологические основы поведения	Оперативный тематический контроль			
6	Половые различия в поведении людей	Самоконтроль			
Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний - 12 ч					
7	Правила личной гигиены	Фронтальный текущий контроль			
8	Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни	Индивидуальный профилактический контроль			
9	Ответственность за распространение инфекций	Фронтальный тематический контроль			
10	Инфекции, передаваемые половым путем	Работа в группах и обсуждение			
11	Профилактика инфекционных заболеваний	Индивидуальный тематический контроль			
12	Болезни кожи, связанные с нарушением правил	Текущий комбинированный контроль			

	гигиены				
13	Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами	Фронтальный профилактический контроль			
14	Питание и здоровые зубы	Фронтальный тематический контроль			
15	Механизмы защиты организма	Самоконтроль			
16	иммунитет	Тест оценочного характера			
17	«Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета	Групповой оперативный контроль			
18	Туберкулез, его проявления	Работа в группах и обсуждение			
Питание и здоровье – 6 ч					
19	Питание-основа жизни	Самоконтроль			
20	Гигиена питания				
21	Энергетическая ценность продуктов питания	Индивидуальный тематический контроль			
22	Значение овощей и фруктов в рационе человека	Фронтальный тематический контроль			
23	Значение режима питания в сохранении здоровья	Групповой оперативный контроль			
24	Составление индивидуального меню на сутки с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ.	Индивидуальный профилактический контроль			
Основы личной безопасности и профилактика травматизма – 4 ч					
25	Поведение в экстремальных ситуациях	Работа в группах и обсуждение			
26	Поведение в незнакомой природной среде	Фронтальный тематический контроль			
27	Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление,	Текущий оперативный контроль			

	разрушение				
28	Поведение при угрозе террористического акта.	Групповое выполнение упражнений			
Пропаганда здорового образа жизни – 6 ч					
29	Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ)	Фронтальный предварительный контроль			
30	Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика	Групповой профилактический контроль			
31	Отказ от употребления ПАВ на разных этапах	Тест оценочного характера			
32	История спорта, ЗОЖ	Самоконтроль			
33	Физическая культура и спорт	Текущий оперативный контроль			
34	«Мое здоровье - мое богатство»	Итоговый контроль. Зачет			