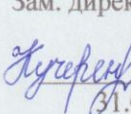


Матвеево – Курганский район, с. Новониколаевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»  
Зам. директора школы по ВР  
 Кучеренко Е.А.  
31.08.2022г

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ Новониколаевской сош

  
 Мышак Н.В.  
Приказ №102 от 31.08.2022г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я за ЗОЖ»

(название)

(спортивно-оздоровительное направление)

Уровень общего образования( класс): основное общее образование

8 класс

Количество часов : 8 класс-35 часов, 1 час в неделю

Составитель : педагог внеурочной деятельности Каширина Евгения Викторовна

Срок реализации : 1 год.

2022 год

## *Пояснительная записка*

### **Нормативно-правовая база**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ); .
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.
4. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников;
5. Устав МБОУ Новониколаевской сош;
6. Положение о внеурочной деятельности в МБОУ Новониколаевской сош.№100.1 от 22.08.2022г..
7. Календарный график МБОУ Новониколаевской сош на 2022-2023 уч год.( приказ №93 от 01.08.2022г )
8. План внеурочной деятельности МБОУ Новониколаевской сош на 2022-2023 уч год . ( Приказ №102 от 31.08.2022г).
9. Программа воспитания, утверждённая приказом директора школы №108 от 31.08.2022г..

Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В эту пору успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся.

Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

*Целью курса* является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

*Основными задачами* реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, содействие успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

**Патриотическое воспитание:** — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:** — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической

традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем. Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **Личностные результаты:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- 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.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, 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 и в чрезвычайных ситуациях;
- 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 право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Предметные результаты:**

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- формирование экстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умения оказывать первую медицинскую помощь;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

## **Содержание «Я за ЗОЖ» для 8 класса**

### **1. Здоровое питание:**

#### **• Режим питания школьника.**

Режим дня. Биоритмы организма. Утренняя зарядка. Вечерняя гимнастика. Дневной сон. Прогулки на свежем воздухе. Прием пищи. Рацион. Завтрак.

#### **Диета для школьника: за и против. Витамины для ума.**

Можно ли школьнику садиться на диету? Вынужденный диеты. Аллергия. Лечебные диеты. Пища для ума. Витамины для успеха в учебе.

### **2. Культура потребления медицинских услуг:**

#### **• Основы законодательства РФ об охране здоровья населения. ОМС и ДМС.**

Зарплата. Налоги. Платная и бесплатная медицина. ОМС. ДМС. Педиатр и терапевт. Поликлиника. Законы нашей страны об охране здоровья населения.

#### **• Узкие специалисты – кто, чем занимается? Аптечка школьника.**

Каждый врач занимается своим делом. Что нужно иметь всегда при себе на всякий случай в сумочке. Учимся оказывать первую помощь.

### **3. Ежедневная двигательная активность и здоровье:**

#### **• Танцы и спорт.**

Презентация вариантов отдыха после уроков в нашем городе. Физическая нагрузка. Лечебная физкультура. Конкурс авторских физминуток .

#### **• Закаливание.**

Закаливание организма. Воздействие контрастных температур. Повышение иммунитета. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обливание.

### **4. Активный отдых:**

#### **• Виды активного отдыха.**

Презентация вариантов летних видов активного отдыха. Туризм. пляжный волейбол. Плавание. Скейтбординг . Велосипед. Джампинг. Байдарка. Серфинг. Пинбол.

#### **• Зимние виды активного отдыха.**

Презентация вариантов зимних видов активного отдыха. Лыжи. Коньки. Биатлон. Сноуборд.

### **5. Красота и здоровье:**

#### **• Гигиена тела.**

Уход за кожей лица. Очищение лица. Типы кожи. Крема. Питательные маски. Типы волос. Здоровые и ослабленные волосы. Воздействие неблагоприятных внешних факторов на волосы. Фен и окрашивание. Душ и ванна.

### **Лечебная и декоративная косметика.**

Лечебная косметика. Витамины, лечебные шампуни и травы для волос. Уход за расческами и их хранение. Перхоть. Лечение от перхоти. Декоративная косметика. Макияж для школы, вечеринки.

### **6. Вредные привычки:**

#### **• Курение и алкоголь.**

Курение – болезнь века. История табака. Никотин. Болезни курильщика. Курение и беременность. Алкоголь. История возникновения алкоголя. Органы человеческого тела и алкоголь. Алкоголь и нервная система человека. Алкоголизм. Деграция личности. Конкурс рисунков антиреклама.

#### **• Обманутые надежды наркомана.**

Наркотики. Эйфория. Влияние наркотиков на творческие способности человека. Наркотики и жизнь. Механизм зависимости. Физическая и психологическая зависимость.

### **7. Стресс и борьба с ним:**

#### **• Экзаменационный стресс.**

Волнуйтесь спокойно – у вас контрольная работа. Варианты снятия предконтрольного стресса..

#### **• Депрессия .**

Нарушения психики. Человек – существо нестандартное. Психогенные факторы. Депрессия – варианты выхода из нее.

### **8. Экология и здоровье:**

#### **• Экологическая обстановка города .**

Состояние воздушного бассейна. Состояние водного бассейна. Проблема городских свалок. Зеленые насаждения в городе. Техногенная нагрузка. Автотранспорт.

#### **• Проект по экологическому воспитанию.**

Личные проекты учеников по улучшению экологической ситуации города.

### **9.Здоровый образ жизни – залог будущего:**

#### **• Заключительное занятие-игра.**

Заключительный урок обобщения по теме здорового образа жизни. Что такое ЗОЖ для каждого. Чем хочется заняться в будущем.

Творческая работа – сочинение на тему: «ЗОЖ в моей жизни вчера, сегодня, завтра».

## **Учебно-тематический план 8 класс**

№	Раздел	Кол-во часов	Количество часов		Основные направления воспитательной деятельности
			теория	практика	
1	Здоровое питание	4	2	2	Экологическое воспитание
2	Культура потребления медицинских услуг	6	2	4	Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды
3	Ежедневная двигательная активность и здоровье	4	1	3	Ценности научного познания
4	Активный отдых	2	1	1	Эстетическое воспитание
5	Красота и здоровье	3	1	2	Формирование

					культуры здоровья
6	Вредные привычки	3	1	2	Формирование культуры здоровья
7	Стресс и борьба с ним	3	1	2	Экологическое воспитание
8	Экология и здоровье	9	4	5	Трудовое воспитание
9	Здоровый образ жизни – залог будущего	1		1	Ценности научного познания
	Итого	35	13	22	

### Список литературы

#### Литература для обучающихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999 г.
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994 г.
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003 г.
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989 г.
5. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003 г.
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988 г.
7. А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования» Советское здравоохранение. 1981 г.
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994 г.

#### Литература для педагога:

1. «Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство «Медицина» 1991 г.
2. «Справочник практического врача», Москва, издательский дом «Рипол классик» 2009 г.
3. Справочник фельдшера, Москва, «Эксли пресс» 2002 г.
4. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993 г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 г.
6. Профилактика и лечение гриппа. Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991 г.
7. Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995 г.
8. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997 г.
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы» Кишинев 1991 г.