

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Богдановская средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ Богдановской СОШ
Приказ от «31» августа 2021 г № 170
_____ Т.А.Рай

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «ЗОЖ»
Направление: спортивно-оздоровительное
Уровень общего образования (класс) 8А
Основное общее образование
Количество часов 35
Учитель Бурлакова И.Н.

Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности «ЗОЖ» для 8 класса разработана на основе ФГОС ООО, на базе программы основного общего образования и программы «ЗОЖ»

Пояснительная записка.

В целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, активизации спортивно-массовой работы в школе, популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся, привлечения школьников для систематических занятий физической культурой и спортом, совершенствования умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры, воспитания у школьников общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей, в соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1056 от 13 сентября 2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов». Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба МБОУ Богдановской СОШ «Факел».

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом деятельности образовательного учреждения, поэтому более продуктивным является представление этого направления в формате специальной программы. Предлагаемый документ представляет собой комплексную программу формирования знаний, ценностных установок, личностных ориентиров и норм поведения подростков, реализация которой позволит сохранить и укрепить физическое, психологическое здоровье учащихся 8 классов. А состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования.

Предлагаемая Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся 8 классов разработана с учетом комплекса факторов, определяющих состояние здоровья подростков, включая:

- неблагоприятные социальные - экономические, экологические, демографические условия;
- факторы риска, связанные с перегрузкой учащихся в общеобразовательных учреждениях, что приводит к ослаблению здоровья школьников
- отсутствие в нашей стране культуры здоровья, отсутствие традиций воспроизводства безопасного образа жизни;
- несформированность у многих школьников понимания сущности здорового образа жизни, позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Цель программы - создание педагогических условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся основной школы; формирования, укрепления и сохранения здоровья подростков на основе укрепления материально-технической базы образовательного учреждения и рациональной организации образовательного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами.

Речь идет о создании условий для формирования психологически, физически, духовно и социально здоровой личности подростка, владеющего умениями, навыками сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи программы

На ступени основного общего образования для достижения поставленной цели формирования, укрепления и сохранения здоровья подростков; формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся должны быть решены следующие задачи:

- формирование, развитие у школьников знаний о психологических, физических особенностях организма; основах здорового образа жизни; позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций;
- сформировать, развить представление о негативных факторах риска здоровью подростков (инфекционные заболевания, переутомление и др.); о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, курения, наркотиков, других психоактивных веществ, их негативном влиянии на здоровье;
- формирование, развитие знаний об основных компонентах культуры здоровья, здорового образа жизни;
- формирование, развитие у школьников ценностного отношения, мотивационной сферы

гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

- формирование, развитие знаний о полноценном (здоровом) питании, его режиме, полезности продуктов питания;

- формирование, развитие знаний о рациональной организации режима дня, включая продолжительность учебной деятельности и отдыха, необходимость двигательной активности, полезность занятий физической культурой, спортом;

- развитие у подростков навыков эмоциональной разгрузки;

- профилактика вредных привычек (табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ).

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы 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.

Место учебного предмета курса, дисциплины (модуля) в инвариантной и вариативной частях учебного плана

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение курса «Финансовая грамотность» в рамках внеурочной деятельности в 8 классе отводится 1 часа в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом-графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, данная программа рассчитана на 35 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебные недели.

Раздел I. Планируемые результаты.

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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:

Регулятивные:

- 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).

Познавательные:

- 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 уроке.

– Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

– 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, рисунков, схематических рисунков).

– Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные:

– Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

– 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).

Оздоровительные результаты программы:

– осознание обучающимися 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;

– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В результате реализации программы 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.

Раздел II. Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Программа состоит из 4 разделов:

1. Здоровый образ жизни.

Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик» (викторина).

2. Питание – основа жизни.

Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.

Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться?

Элементы жизни.

3. Нравственное здоровье.

О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная.

Зависимость. Болезнь. Лечение. Как сказать вредной привычке «нет»?

В чем залог твоего успеха?

4. Психическое и социальное здоровье.

Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать?

Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет.

«Поезд здоровья» (викторина).

Раздел III. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Сроки проведения	Виды деятельности
1.	Здоровый образ жизни.	7	02.09. – 14.10.	Беседа с элементами дискуссии. Уроки тестирования. Практическое занятие. Беседа. Игра-викторина.
2.	Питание – основа жизни.	9	21.10. – 23.12.	Викторина. Презентация. Беседа с элементами дискуссии. Ситуативный практикум. Практическое занятие. Экскурсия в школьную столовую.
3.	Нравственное здоровье.	10	13.01. – 17.03.	Беседа. Беседа с элементами проектной деятельности. Беседа с элементами дискуссии. Беседа – тренинг. Занятие – ролевая игра.
4.	Психическое и социальное здоровье.	9	24.03. – 26.05.	Беседа – тестирование. Доклады-презентации. Тестирование. Беседа, дискуссия. Дискуссия. Ситуативный практикум. Игровая программа.

Приложение №1. Календарно – тематический план

№ п/п	№ в теме	Тема занятия	Дата	
			План	Факт
<i><u>Здоровый образ жизни.</u></i>				
1	1	Рабочее место и время.	02.09.	
2	2	Учись беречь время.	09.09.	
3	3	Спорт в моей жизни.	16.09.	
4	4	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	23.09.	
5	5	Азбука безопасности.	30.09.	
6	6	Где чистота, там здоровье!	07.10.	
7	7	Викторина «Олимпионик».	14.10.	
<i><u>Питание – основа жизни.</u></i>				
8	1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	21.10.	
9-10	2-3	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	28.10. 11.11.	
11	4	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	18.11.	
12	5	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	25.11.	
13	6	Про еду и не только.	02.12.	
14	7	Умеем ли мы правильно питаться?	09.12.	
15	8	Элементы жизни.	16.12.	
16	9	КВН «Наше здоровье»	23.12.	
<i><u>Нравственное здоровье.</u></i>				
17	1	О друзьях и дружбе.	13.01.	
18	2	«Нельзя» и «помни».	20.01.	
19	3	Шалость или проступок?	27.01.	
20	4	Значение ювенальной юстиции.	03.02.	
21-22	5-6	Совесть – это категория нравственная.	10.02. 17.02.	
23	7	Зависимость. Болезнь. Лечение.	24.02.	
24	8	Как сказать вредной привычке «нет»?	03.03.	
25-26	9-10	В чем залог твоего успеха?	10.03. 17.03.	
<i><u>Психическое и социальное здоровье.</u></i>				
27	1	Как у вас с вниманием?	24.03.	
28	2	Правша или левша?	07.04.	
29	3	Умеете ли вы слушать?	14.04.	
30	4	Телевидение - ваш друг?	21.04.	
31	5	Ваша компания.	28.04.	
32	6	Темперамент и характер.	05.05.	
33	7	Скрытая угроза – компьютерная зависимость.	12.05.	
34	8	Всемирная сеть - интернет. За и против.	19.05.	
35	9	Викторина «Поезд здоровья».	26.05.	

Согласовано
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Богдановской СОШ
от «31» августа 2021 года № 1
_____ Верхова Е.С.

Согласовано
Заместитель директора
_____ Хоперскова Т.Д.
«31» августа 2021 года