

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Киятская средняя общеобразовательная школа Буинского муниципального
района Республики Татарстан»

Рассмотрено и обсуждено на
заседании ШМО учителей
предметов гуманитарного цикла
протокол № 1 от «24» августа
2022 г.

Руководитель ШМО *В.И.И.*

Согласовано:

заместитель директора
школы по УВР

О.В.Корунова
О.В.Корунова/

«24» августа 2022 г.

Утверждаю:

Директор

Л.В.Абрамова
Л.В.Абрамова

Приказ № 810/Д

от «24» августа 2022 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
"Здоровым жить здорово"
учителя физической культуры и ОБЖ
Морозова Сергея Владимировича**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 24 » августа 2022 г.

2022 -2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово» для класса разработана на основе авторской программы Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 класс ФГОС. – М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам); авторской программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» С.В. Третьяковой (Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа (Работаем по новым стандартам)/ С.В. Третьякова, А.В. Иванов, М.Н. Чистякова и др.; авт-сост. С.В. Третьякова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Настоящая программа курса внеурочной деятельности МБОУ «Киятская СОШ Буинского муниципального района РТ»

«Здоровым жить здорово» для 8 класса спортивно–оздоровительной направленности, предназначенная для обучающихся 8-ых классов, составлена в качестве приложения к основной образовательной программе основного общего образования МБОУ «Киятская СОШ Буинского муниципального района РТ» на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, утвержденного 29.12.2012г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
- Письма Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011 г. N 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 3 февраля 2010 г. N 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях")
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Киятская СОШ Буинского муниципального района РТ».
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Учебного плана МБОУ «Киятская СОШ Буинского муниципального района РТ» на 2022-2023уч. год.
- Локального акта МБОУ «Киятская СОШ Буинского муниципального района РТ» «О рабочей программе по внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС».

Программа направлена на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентирована на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программе.

Планом внеурочной деятельности МБОУ «Киятская СОШ Буинского муниципального района РТ» в 2022-2023 учебном году на изучение курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» в 8классе отводится 70 часов в год (2 часа в неделю).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К результатам освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово» относятся *личностные и метапредметные* результаты, в ходе достижения которых формируются универсальные учебные действия (УУД).

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

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:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения модулей опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение 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).

2. 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 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.

3. Коммуникативные УУД:

- 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).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово».

Классификация результатов внеурочной деятельности:

- Первый уровень результатов - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.
- Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Материал курса внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово» сгруппирован в несколько модулей, содержание которых охватывает основные направления работы по формированию здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена и др). Каждый из модулей объединяет несколько видов мероприятий, реализация которых направлена на формирование или развитие конкретных навыков и умений, связанных с заботой о собственном здоровье.

Основное содержание изучаемого курса составляет комплекс знаний о здоровье человека: индивидуальном, коллективном, в том числе и здоровье нации; о факторах, влияющих на здоровье (досуг, питание, окружающая среда и т.д.).

Все вышеперечисленные компоненты содержания программы курса внеурочной деятельности взаимосвязаны. Помимо фактологических знаний по проблеме, в содержании курса предполагается овладение обучающимися навыков, умений и ключевых компетенций, необходимых для сохранения и поддержания собственного здоровья на качественном уровне.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» в 7-8 классах носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих 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;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- 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.

Цели и задачи данной программы внеурочной деятельности соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Киятская СОШ Буинского муниципального района РТ».

Освоение нового содержания в рамках курса внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово» осуществляется с опорой на межпредметные связи с такими предметами как биология, психология, физическая культура, технология и др.

Курс “Здоровым жить здорово” поможет школьникам дать научные ответы на многие волнующие их вопросы. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа курса предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с проектной исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания – осмысление и присвоение школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» для 7-9 класса состоит из 7 модулей:

- «Питание»
- «Физическая активность»
- «Режим дня»
- «Эффективная организация учебной деятельности»
- «Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ»
- «Гигиена»
- «Взаимодействие с окружающими»

Формы и методы проведения занятий курса внеурочной деятельности

«Здоровым жить здорово»:

Освоение курса предусматривает следующие методы работы с обучающимися: игры, творческие задания, проекты, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, использование ИКТ, тесты и анкетирование, круглые столы,

экскурсии, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок и др.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные, работа в парах.

Проектная деятельность

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности обучающихся: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения.

Исследовательская деятельность, где обучающимся предлагается проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент.

- *творческие*, где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими обучающимися.

Дискуссионные формы

Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения. При выборе темы учитываются актуальные интересы обучающихся.

Игры

Игровые формы работы позволяют заинтересовать обучающихся, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными.

Лекции

Лекциям отводится значимая часть программы курса. Эффективно используются компьютерные программные продукты - Microsoft Word, Power Point, Publisher и др.

Форма оценки планируемых результатов

Уровень освоения программы проверяется с помощью мониторинга, который включает в себя следующее: итоговые занятия, выявляющие результаты первого и второго уровней обучения по программе. В рамках итоговых занятий проводятся тестирования по проверке теоретических знаний: • соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; • знать факторы, влияющие на здоровье человека; • знать причины некоторых заболеваний; • знать причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; • знать виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; • знать о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; • знать и соблюдать правила безопасного поведения на улице; • знать правила безопасного поведения во время каникул; • включать в свой рацион питания полезные продукты; • знать и соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог; • знать и соблюдать правила пользования общественным транспортом; • знать и соблюдать правила пожарной безопасности; • знать и соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе..

Система оценки усвоения курса внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово» на третьем уровне осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих в себя: развитие умений и навыков, проявление самостоятельности и творческой активности, количественные параметры проведенных мероприятий, количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях. (эти показатели демонстрируют: грамоты учащихся, похвальные листы, характеристики, отзывы)

Включает следующие критерии:

- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- владение навыками конструктивного поведения;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- наличие стремления к различного рода активному досугу;
- участие в школьных, и городских спортивных мероприятиях;
- участие в городских, региональных, российских конкурсах на тему «Здоровый образ жизни»;

- итоговый коллективный или индивидуальный творческий проект (сочинение, презентация, литературное, художественное или декоративно-прикладное произведение, представленное через выставки, открытый урок и т.д.)
Результаты индивидуальных достижений обучающихся могут фиксироваться учителем в **портфолио** обучающегося.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		8 класс
1	Питание	12
2	Физическая активность	4
3	Режим дня	8
4	Эффективная организация учебной деятельности	8
5	Гигиена	8
6	Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ	20
7	Взаимодействие с окружающими	10
Итого		70

**Календарно-тематические планирование
курса внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово»
8 класс**

№ п/п	Дата		8 класс Тема занятия	Характеристика деятельности обучающегося
	План	Факт		
			1. Питание (12 ч.)	
1-2			Введение в курс внеурочной деятельности «Здоровым жить здорово». Здоровье человека.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
3-4			Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия,
5-6			Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	Знакомятся с традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных стран и регионов.
7-8			Молоко и молочные продукты. Их польза для организма.	Формируют представление о необходимости регулярного питания как обязательном условии здоровья.

9-10		Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анарексия.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
11-12		Сахар – друг или враг?	Формируют представление о
			необходимости регулярного питания как обязательном условии здоровья.
		2. Физическая активность (4 ч.)	
13-14		Закаливание в домашних условиях	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
15-16		Упражнения и игры на развитие памяти.	Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
		3. Режим дня (8 ч.)	
17-18		Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	Формируют представление о ЗОЖ
19-20		Иммунитет	Формируют представление об иммунной системе человека
21-22		Интернет – плюсы и минусы. Ограничения работы за компьютером.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
23-24		Конкурс мультимедийных презентаций «О режиме дня и его пользе»	Уметь представить и защитить свою работу
		4. Эффективная организация учебной деятельности (8 ч.)	
25-26		Правила успешной учёбы.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
27-28		Приёмы эффективного запоминания.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
29-30		Аналитический тест Шульте.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
31-32		Творческий проект «Школьные будни»	Уметь представить и защитить свою работу
		5. Гигиена (8 ч)	

33-34			Гигиена одежды и обуви	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
35-36			Гигиена зрения	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
37-38			Возможности косметологии для подростков	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
39-40			Мини-лекция об эргономике. Творческий проект «Как не уставать от учебы»	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации
			6. Профилактика употребления психоактивных и наркосодержащих веществ (20ч)	
41-42			Из истории возникновения табакокурения. Статистика о вреде курения.	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
43-44			Проект «Скажем курению «нет»!» - конкурс социальной рекламы.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
45-46			Алкоголь в культуре народов мира.	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
47-48			Алкоголь – враг здоровья и жизни. Антиалкогольные видеоролики..	Уметь отстаивать позицию в пользу выбора здорового образа жизни.
49-50			Негативные социальные последствия алкоголизма. Конкурс презентаций.	Усвоение социальных норм и правил
51-52			Этапы развития зависимости от наркотиков. Умей сказать: «Нет!» Отказ. Возможность отказа от ПАВ	Участие в тренинговых занятиях. Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации.
53-54			Влияния наркосодержащих веществ на здоровье и социальный статус человека. Антинаркотические видеоролики.	Формирование негативного отношения к ПАВ
55-56			Закон против ПАВ и наркосодержащих веществ.	Усвоение социальных норм и правил
57-58			Подготовка творческого проекта	Уметь применять знания в конкретной жизненной ситуации.
59-60			Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»	Уметь представить и защитить свою работу

			7. Взаимодействие с окружающими (10 ч)	
61-62			Секреты хорошего настроения – приемы саморегуляции.	Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других
63-64		Нравственные нормы как правила поведения		
65-66		Приемы бесконфликтного общения		
67-68		Мир эмоций и чувств.		
69-70			Итоговое занятие	Уметь представить и защитить свою работу

ПРИЛОЖЕНИЕ

Цифровые образовательные ресурсы

1. Газета "Здоровье детей" - <http://zdd.1september.ru>
2. Большая медицинская энциклопедия <http://med-lib.ru>
3. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
4. Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>
5. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>
6. Телевизор, компьютер, оборудование спортзала, мультимедийное оборудование.