

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Тимофеевка  
муниципального района Ставропольский Самарской области*

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
Классных руководителей  
Протокол №\_\_ от \_\_\_\_  
Руководитель  
МО \_\_\_\_\_ Баринава И.Ю.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Лисненко Т.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ  
СОШ с.Тимофеевка  
Борзаков Д.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Рабочая программа  
«Культура здоровья»  
(спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности)  
(основная школа)**

**Составил: Назаров А.М.**

**ГБОУ СОШ с.Тимофеевка**

## Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» (8 класс)

### Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Дети 13-15 лет наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам профилактики заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа рассчитана на учащихся 8 класса, 1 час в неделю, всего 34 ч.

### **Планируемые результаты.**

#### ***Регулятивные УУД:***

1. *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.

3. Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.

4. Учиться *работать* по предложенному учителем плану.

5. Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.

6. Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

#### ***Познавательные УУД:***

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.

2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.

3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.

6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: *подробно пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

#### ***Коммуникативные УУД:***

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.

2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.

3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### ***Личностные УУД:***

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.

2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

### **Содержание программы.**

#### ***1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.)***

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

#### ***2. Физическая активность (7 ч.)***

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

#### ***3. Питание (10 ч.)***

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

#### ***4. Режим дня (6ч.)***

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

#### ***5. Гигиена (5 ч.)***

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Планируемые результаты		
			Личностные	Предметные	Метапредметные
	<b><i>1. Введение. Культура здоровья.</i></b>	6			
1	Здоровье человека Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях	1	формирование у учащихся системы мышления и действий, направленных на	<i>знать:</i> предмет изучения культуры здоровья; правила укрепления здоровья, о средствах гигиены; правила безопасности	умение использовать дополнительные источники информации при решении учебных задач; работать с текстами (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц);
2	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей	1	установление связей, обнаруживаемых изменений в состоянии здоровья с действием		
3	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания	1	факторов среды обитания; объяснять какое		
4	Средства личной гигиены	1	влияние оказывает		
5	Основные правила противопожарной безопасности	1	климат на здоровье; предлагать рекомендации		

6	Профилактика ожогов и обморожений.	1	отдыхающим, выбирающим для отдыха места, отличные по своим климатическим условиям от мест их постоянного жительства; объяснять, от чего зависит возникновение перегрузок; объяснять, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; развитие экологического мышления учащихся.		корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.
	<b>2. Физическая активность</b>	7			
7	История игр.	1	формирование положительного эмоционально-ценностного отношения к природе; стремления действовать в	знать факты об истории развития спортивных игр; уметь делать основные виды	использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи; находить значение
8	Спортивный квест.	1			
9	Творческий проект «Игротека».	1			
10-13	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	4			

			<p>окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения, соблюдать здоровый образ жизни; формирование безопасного поведения в природной и производственной среде, оказания простейших видов первой медицинской помощи.</p>	<p>физических упражнений, объяснять, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека.</p>	<p>указанных терминов в справочной литературе.</p>
	<b>3. Питание</b>	10			
14	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	формирование у учащихся системы мышления и действий, направленных на установление связей, обнаруживаемых изменений в состоянии здоровья с действием факторов среды	знать факторы, влияющие на пищеварительную систему; пути поступления в пищу вредных веществ; некоторые	использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях; следовать правилам безопасности при
15	Золотые правила питания.	1			
16	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	1			
17-18	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	2			

19-21	Исследование «Почему нужен завтрак».	3	обитания.	заболевания, вызываемые болезнетворным и организмами; различных факторов, влияющих на формирование опорно-двигательной системы; делать основные виды физических упражнений.	проведении практических работ; умение выразить свои мысли полно и точно; задавать вопросы.
22-23	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта	2			
	<b>4. Режим дня</b>	6			
24	Творческое задание «Планируем день».	1	формирование у учащихся	знать способы правильного планирования	уметь работать в группе, парах; пользоваться справочной литературой;
25	Сон – лучшее лекарство.	1	осознания	режима дня, фазы сна,	пользоваться справочной литературой;
26-27	Творческое задание «Мой выходной день».	2	необходимости в соблюдении режима	последствия неправильного режима дня	выделять главную информацию.
28	Неправильный режим дня и его последствия	1	дня, соблюдении правил чередования		
29	Режим дня в разное время года	1	труда и отдыха		



	<i>5. Гигиена</i>	5			
30	Викторина по правилам личной гигиены	1	объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека	знать причины заболеваний, правила гигиены, сохраняющие здоровье человека; основные принципы лекарственной помощи; факторы здоровья и факторы риска болезни.	кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль; использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях
31	Вредные привычки	1			
32-33	Исследование «Самая полезная зубная паста»	2			
34	Подведение итогов. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1			