


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 9»

Рассмотрено и согласовано кафедрой <u>классных руководителей</u> Протокол от «28» августа 2023 г. №1	УТВЕРЖДАЮ: Директор МКОУ «СШ №9»  Л.А. Трофимова Приказ от «31» августа 2023 г.
Принято на педагогическом совете Протокол от «28» августа 2023 г. №1	№12

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

спортивно-оздоровительное направление

для 8 класса

Возраст обучающихся – 13-15 лет

Срок реализации – 1 год

Количество часов – 34

Учитель: *Нестеров Илья Игоревич*

Ефремов 2023

Пояснительная записка

Программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» для 8 класса имеет спортивно-оздоровительную направленность и, в процессе ее реализации, даёт возможность научить ребенка быть здоровым и душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения. Создавать условия для понимания ребёнком того, что жизнь человека, его добрые дела – это ценность на земле, и, что здоровье его самого, родных, близких и окружающих людей в первую очередь зависит от желания постоянно работать над собой, стать образованным, воспитанным, трудолюбивым, формирование навыков на уровне практического применения, составлена на основе:

Федерального закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273-ФЗ.

В соответствии с Образовательной программой школы, данная рабочая программа рассчитана на 34 часов в год при 1 часе в неделю с использованием учебных пособий:

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	Попова Г.Н.	Основа безопасности и жизнедеятельности.	2005	Волгоград: Учитель
2	Обухова Н.А., Лемякина Н.А.	Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья.	2004	М.:ВАКО

2. Планируемые образовательные результаты освоения предмета, курса

Личностные	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской , гражданской идентичности;
Метапредметные	Регулятивные УУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

	<ul style="list-style-type: none"> - проговаривать последовательность действий на уроке; - учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному 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) <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в информационном пространстве; - добывать новые знания: находить ответы на вопросы; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им; - учиться работать в паре, группе; - выполнять различные роли (лидера, исполнителя). - слушать и слышать учителя и одноклассников, совместно обсуждать предложенную или выявленную проблему.
<p>Предметные</p>	<p><i>знать:</i> - основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;</p> <ul style="list-style-type: none"> -особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника; -особенности воздействия двигательной активности на организм человека; -основы рационального питания; - правила оказания первой помощи; - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; - знания о –полезных и –вредных продуктах, значение режима питания; <p>Ученик научится:</p>

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - различать полезные и вредные продукты;
 - использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;
 - определять благоприятные факторы, воздействующих на здоровье;
 - заботиться о своем здоровье;
 - находить выход из ситуации, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
 - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- Ученик получит возможность научиться:**
- ориентироваться в материале на страницах учебника;
 - умение выражать свои мысли.
 - чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности ;
 - рационально организовывать режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
 - правильному питанию, его режиме, структуре, полезных продуктах
 - причину возникновения зависимости от табака, алкоголя и других психоактивных веществах, и их пагубном влиянии на здоровье;
 - потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Содержание учебного предмета, курса

Раздел / тема	Часы	Содержание
---------------	------	------------

<p>Раздел «Здоровый образ жизни» Здоровье - наш друг. Режим дня – верный помощник нашего здоровья</p>	2	<p>Выявление причин наших болезней. Важность соблюдения режима дня. Условия правильного выполнения домашних заданий.</p>
<p>Раздел «Домашняя аптека» Домашняя аптечка. Отравление лекарствами.</p>	2	<p>Знакомство с лекарственными препаратами. Их польза и вред. Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав.</p>
<p>Раздел «Полезные и вредные привычки» Вредные привычки. Почему вредные привычки называются вредными. Как отучить себя от вредных привычек.</p>	3	<p>Полезные и вредные привычки. Профилактика абиотических привычек.</p>
<p>Раздел «Оздоровительные мероприятия» Правильная осанка. Упражнения для профилактики. Правильное дыхание. Укрепление иммунитета. Закаливание.</p>	4	<p>Комплекс упражнений для оздоровительных минуток. Упражнения для профилактики правильной осанки. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки. Упражнения на релаксацию.</p>
<p>Раздел «Основы безопасного поведения» Мы – пассажиры. Мягкие лапки, а в лапках царапки. Безопасность при любой погоде. Чтобы огонь не причинил вреда.</p>	4	<p>Предосторожности при обращении с животными. Безопасное обращение с электроприборами, с огнем. Одежда в любую погоду.</p>
<p>Раздел «Оказание первой помощи» Первая помощь при травмах. Первая помощь при обморожении, тепловом ударе. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак.</p>	4	<p>Чем опасен электрический ток? Правила первой помощи при травмах. Первая помощь при тепловом ударе и обморожений. Отравление ядовитыми веществами. Укусы насекомых, змей, кошек, собак.</p>
<p>Раздел «Обобщающий урок» Праздник здоровья.</p>	1	<p>Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения в форме Праздника Здоровья. Формировать жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки. Развивать положительную мотивацию к двигательной активности. Воспитывать у детей</p>

		любопытность, честность, творческую инициативу.
Раздел «Безопасное поведение» В окружении незнакомых людей. Вода - наш друг. В лес за грибами.	3	Поведение в лесу. Поведение на воде. Правила обращения с электроприборами.
Раздел «Вредные привычки» Правила здорового образа жизни. Найти причины этой привычки. Конкурс рисунков «Вредным привычкам нет».	3	Определение вредных привычек. Просмотр и обсуждение тематического фильма. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Как отучить себя от вредных привычек.
Раздел «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» Одеваемся по погоде. Как избежать отравлений.	2	Здоровая пища. Польза сна. Одежда в любую погоду. Ядовитые растения. Лечебные травы. Закаливание. Правила приема закаливающих процедур. Летние подвижные игры на воздухе.
Раздел «Ребенок за компьютером» Компьютер в жизни школьника. Безопасность работы за компьютером. Сделай компьютер своим другом. Упражнения для правильной осанки	4	Роль компьютера в жизни школьника. Определение правил безопасной работы. Профилактика нарушения зрения.
Раздел «Оздоровительные мероприятия» Правильная осанка. Комплекс упражнений для правильной осанки. Игра соревнование «Веселые старты»	3	Психофизическая тренировка. Релаксация. Профилактика ослабления работоспособности, ухудшение здоровья. Комплекс упражнений для исправления нарушения осанки.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего часов
1	<i>Раздел «Здоровый образ жизни»</i>	2
2	<i>Раздел «Домашняя аптека»</i>	2
3	<i>Раздел «Полезные и вредные привычки»</i>	3
4	<i>Раздел «Оздоровительные мероприятия»</i>	4
5	<i>Раздел «Основы безопасного поведения»</i>	4
6	<i>Раздел «Оказание первой помощи»</i>	4
7	<i>Раздел «Обобщающий урок»</i>	1
8	<i>Раздел «Безопасное поведение»</i>	3
9	<i>Раздел «Вредные привычки»</i>	3
10	<i>Раздел «Я здоровье сберегу, сам себя я помогу»</i>	2
11	<i>Раздел «Ребенок за компьютером»</i>	4
12	<i>Раздел «Оздоровительные мероприятия»</i>	2
ИТОГО:		

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата	
				план	факт
<i>Раздел «Здоровый образ жизни » (2 часа)</i>					
1	Здоровье-наш друг.	1			
2	Режим дня – верный помощник нашего здоровья	1			
	<i>Тест</i>				
<i>Раздел «Домашняя аптека» (2 часа)</i>					
3	Домашняя аптечка.	1			
4	Отравления лекарствами.	1			
<i>Раздел «Полезные и вредные привычки» (3 часа)</i>					
5	Вредные привычки.	1			
6	Почему вредные привычки называются вредными?	1			
7	Как отучить себя от вредных привычек.	1			
	<i>Практическая работа</i>				
<i>Раздел «Оздоровительные мероприятия» (4 часа)</i>					
8	Правильная осанка. Упражнения для профилактики.				1
9	Правильное дыхание.				1
10	Укрепление иммунитета.				1
11	Закаливание.				1
	<i>Практическая работа</i>				
<i>Раздел «Основы безопасного поведения » (4 часа)</i>					
12	Мы – пассажиры.				1

13	Безопасное обращение с животными.	1
14	Безопасность при любой погоде.	1
15	Чтобы огонь не причинил вред.	1
Практическая работа		
Раздел «Оказание первой помощи» (4 часов)		
16	Первая помощь при травмах.	1
17	Первая помощь при обморожении, тепловом ударе.	1
18	Первая помощь при отравлении.	1
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак.	1
Практическая работа		
Раздел «Обобщающий урок» (1 час)		
20	Праздник здоровья.	1
Раздел «Безопасное поведение»(3 часа)		
21	В окружении незнакомых людей.	1
22	Вода – наш друг.	1
23	В лес за грибами.	1
Раздел «Вредные привычки»(3 часа)		
24	Правила здорового образа жизни.	1
25	Найти причины этой привычки.	1
26	Конкурс рисунков «Вредным привычкам нет»	1
Раздел «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (2 часа)		
27	Одеваемся по погоде.	1
28	Как избежать отравлений.	1
Проектная работа		
Раздел «Ребенок за компьютером» (4 часа)		
29	Компьютер в жизни школьника.	1
30	Безопасность работы за компьютером.	1
31	Сделай компьютер своим другом.	1
32	Упражнения для правильной осанки.	1
Раздел «Оздоровительные мероприятия»(2 часа)		
33	Правильная осанка.	1
34	Комплекс упражнений для правильной осанки	1
Диагностическая работа		