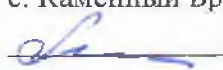



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. КАМЕННЫЙ БРОД
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧЕЛНО-ВЕРШИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на
школьном
методическом
объединении.
Протокол № 1
от 30 августа
2019 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
ГБОУ СОШ
с. Каменный Брод
 Иванова
М.Н.
30 августа 2019 г.

Утверждаю:
Директор
ГБОУ СОШ
с. Каменный Брод
 Иванов
Н.В.
30 августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности для 8 класса

« Путь к здоровью»

общекультурное направление

с. Каменный Брод, 2019

Программа внеурочной деятельности

«Путь к здоровью»

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью»

в 8 классе разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
 - Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изм. от 24.11.2015 №81).
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа № 1577 от 31.12.15).
 - Письмо МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
 - Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17 февраля 2016 года МО-16—09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»
- ООП ООО ГБОУ СОШ с. Каменный Брод.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Курс расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи: сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Принципы реализации программы:

Данная программа строится *на принципах:*

- *Научности*, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- *Доступности*, в основе которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
- *Системности*, определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся **должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- уметь делать выбор.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
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 и схематических рисунков)

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Уметь договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- уменьшение пропусков занятий в школе по причине болезни;
- увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социализация детей, расширение сферы общения.

Методы работы:

Лекции, беседы, диспуты, ролевые и деловые игры, практические работы, праздники.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на 34 часов. Занятия проводятся во время, отведённое для внеурочной деятельности 1 раз в неделю.

Содержание программы

Тема 1. *Что такое здоровье? (1час)* Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье - это...»

Тема 2. *«Наша школа» (4часа)* «Здоровый образ жизни и мое здоровье» . Что нужно знать о личной гигиене? Занятия физкультурой Их влияния на занятия школьника. Мой внешний вид - залог здоровья.

Тема 3. *“Здоровое питание” (5 часов)* Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Здоровое питание. Дневной рацион школьника. Полезные и вредные продукты. Витамины.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»

Тема 4. *Бережем здоровье (8 часов)* Что должно быть в домашней аптечке? «Мы за здоровый образ жизни» Как вести себя, когда что-то болит? Как защититься от простуды и гриппа. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как избежать искривления позвоночника. «Как сохранить улыбку красивой»

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 5. *Я в школе и дома. (4часа)* «Режим дня мы друзья»

Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий. Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. Шалости и травмы.

Тема 6. *Вредные привычки. (8часов)* Почему некоторые привычки называются вредными? Что мы знаем о курение. Зависимость. Алкоголь. Алкоголь - ошибка. Наркотик. Почему вредным привычкам ты скажешь нет? « Мы за здоровый образ жизни»

Тема 7. *Будьте здоровы!. (4часа)* Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Интересное в мире здоровья. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье берегу - сам себе я помогу.

Тема 8. *Итоговое занятие «Путь к здоровью»(1час)*

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Что такое здоровье?	1
2	«Наша школа»	4
	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”	1
	Что нужно знать о личной гигиене?	1
	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника	1

	Мой внешний вид -залог здоровья	1
3	Здоровое питание	5
	Секреты правильного питания	1
	Пища наших предков. Современное меню для здоровья	1
	Здоровое питание. Дневной рацион школьника	1
	Полезные и вредные продукты. Витамины	1
	Витамины	1
4	Бережем здоровье	8
	Что должно быть в домашней аптечке?	1
	“Мы за здоровый образ жизни”	1
	Как вести себя, когда что-то болит?	1
	Как защититься от простуды и гриппа.	1
	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
	Как избежать искривления позвоночника	1
	Как сохранить улыбку красивой.	1
	«Как сохранить и укрепить зрение»	1
5	Я в школе и дома	4
	“Режиму дня мы друзья”	1
	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1
	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в	1
	Шалости и травмы	1
6	Вредные привычки	8
	Почему некоторые привычки называются	1

	вредными?	
	Что мы знаем о курении.	1
	Зависимость.	1
	Алкоголь.	1
	Алкоголь - ошибка.	1
	Наркотик.	1
	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1
	«Мы за здоровый образ жизни»	1
7	Будьте здоровы!	4
	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1
	Интересное в мире здоровья.	1
	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
	Я здоровье берегу - сам себе я помогу.	1
8	Итоговое занятие «Путь к здоровью»	1
		ИТОГО: 35 ч