Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа №4

г.Советска Кировской области

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности в 7-8 классах**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Культура здоровья»**

**на 2023 - 2024 учебный год**

Автор -составитель:

Ведерникова Светлана Анатольевна,

учительОБЖ

первая квалификационная категория.

**Советск 2023**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления **«Культура здоровья»** для 7-8 классов составлена на основе следующих **нормативно-правовыхиинструктивно-методических** документов:

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ МОиН РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

3. Инструктивное письмо от 21.05.2015 г. «Об организации внеурочной деятельности» № 03-20-2057/15-00

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»

5. Учебный план МБОУ «Глебовская СОШ» на 2021-2022 учебный год

6. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ «Глебовская средняя общеобразовательная школа» (утверждено приказом №1-88 от 17 июня 2016 г.)

Необходимость реализации образовательного курса «Культура здоровья» в 7 классе продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья подростков. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. За период обучения среди учащихся ежегодно увеличивается число заболеваний: опорно-двигательного аппарата (47%), органов зрения (16%), желудочно-кишечного тракта (14%), сердца и сосудов (8%), органов дыхания (7%), эндокринной системы (4%), нервно-психические расстройства (4%).

Согласно статистике, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, детей в возрасте 15-17 лет - на 65%. "Свыше 30% детей имеют отклонения в физическом развитии, - отмечает главный педиатр РФ академик РАМН Александр Баранов. За последние 15 лет эта цифра постоянно увеличивается, и это крайне тревожная тенденция.

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья, уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс, в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Данный курс создан на основе личностно ориентированных и деятельностно ориентированных принципов, основной целью которых является формирование грамотной личности, готовой к активной деятельности в современном обществе, владеющей системой знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических жизненных задач.

**Цель программы:** создание условий для сохранения психического и физического здоровья обучающихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;

- воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни;

- формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» предназначена для обучающихся 7 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

Программа курса реализуется через следующие **виды деятельности**:

- игровая

- познавательная

- спортивно-оздоровительная

**Формы организации** внеурочной деятельности:

**-** презентации

**-** беседы

**-** дискуссии

**-** практические занятия

**-** игры

- конкурсы

- проблемно - творческие работы

**II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

***Личностные результаты:***

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;

- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;

- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;

- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;

- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;

- приобщение к красоте родной природы;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

-увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;

***Метапредметные результаты.*** Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня;

- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

**III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Здоровье и здоровый образ жизни (12 ч)**

Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни. Что такое гигиена? Личная гигиенаподростка. Почему важно чистить зубы? От чего зависит красивая осанка человека?Режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте?

Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия. Вредные привычки и здоровье. Закаливание как средство укрепления здоровья

Защита организма от инфекций. Профилактика простудных заболеваний. Творческий индивидуальный проект «Мы за ЗОЖ». Защита индивидуальных проектов «Мы за ЗОЖ».

**Питание и здоровье (9 ч)**

Питание и здоровье. Режим питания. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Вода и питьевой режим. Человек и вода. Какую воду можно пить? Здоровое питание. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это? Полезная и «вредная» еда. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки. Где и как мы едим? Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фастфудах. Конкурсная программа «Правильное питание – путь к здоровью человека»

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества (8 ч)**

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья. Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом. Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Комплексы дыхательных упражнений. История возникновения и развития спортивных игр. Подвижные игры. Конференция "Движение - это жизнь".

**Нравственное здоровье (4 ч)**

Дружба и настоящие друзья. Без друзей не обойтись. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.Роль эмоций в общении. Совесть – это категория нравственная.

**Итоговое занятие (1 ч)**

Итоговое занятие «Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить!»

**IY. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Основные виды деятельности** | **Дата проведения** | |
| **планируемая** | **фактическая** |
|  | **Здоровье и здоровый образ жизни** | **12 ч.** |  |  |  |
|  | Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни. | 1 | Лекция «Как сохранить свое здоровье до самой  старости?» с элементами беседы.  Просмотр презентации. |  |  |
|  | Правила здорового образа жизни. | 1 | Лекция с элементами беседы.  Тест-тренинг «Умеем ли мы вести здоровый образ жизни?» |  |  |
|  | Что такое гигиена? Личная гигиена подростка. | 1 | Беседы «Чистота – залог здоровья»: «Как правильно умываться?», «Принятие водных процедур», «Уход за кожей», «Гигиена одежды». Чтение и анализ стихотворения «Это полезно знать». Блиц-опрос по теме. |  |  |
|  | Почему важно чистить зубы? | 1 | **Выступления обучающихся с сообщениями «Из истории зубной щетки и зубного порошка».Тестирование** «Что ты знаешь об уходе за зубами?»**Просмотр презентации «**Основные требования к уходу за зубами». Чтение памятки «Как сохранить красивую улыбку» |  |  |
|  | От чего зависит красивая осанка человека? | 1 | Беседа «Правильная осанка – залог здоровья».  Просмотр презентации «Осанка человека». Чтение статьи «Зарядка - здоровье сберегающий фактор». Освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. |  |  |
|  | Режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте? | 1 | Презентация «Режим дня школьника». Анкетирование «Соблюдаешь ли ты режим дня». Творческая работа «Мой режим дня» (составление индивидуального режима дня) |  |  |
|  | Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия. | 1 | Аналитическая беседа «Что такое сон? Зачем люди спят?» Просмотр видеоролика «10 интересных фактов о сне». |  |  |
|  | Вредные привычки и здоровье | 1 | Беседа «Полезный разговор о вредных привычках».  Анкетирование «Моё отношение к вредным привычкам». Профилактический ролик «Выбор». |  |  |
|  | Закаливание как средство укрепления здоровья | 1 | Лекция «Польза закаливания организма» с элементами беседы. Знакомство с правилами закаливания». [Просмотр видеоролика "Если хочешь быть здоров - закаляйся!"](https://urok.1sept.ru/articles/524475) |  |  |
|  | Защита организма от инфекций. Профилактика простудных заболеваний. | 1 | Просмотр презентации «Простудные и вирусные заболевания». Советы «Десять шагов против гриппа». Составление памятки по профилактике ОРВИ и гриппа. |  |  |
|  | Творческий индивидуальный проект «Мы за ЗОЖ». | 1 | Творческая работа по созданию плакатов «Я выбираю ЗОЖ», «Нет вредным привычкам». |  |  |
|  | Защита индивидуальных проектов «Мы за ЗОЖ». | 1 | Презентация творческих проектов обучающихся. |  |  |
|  | **Питание и здоровье** | **9 ч** |  |  |  |
|  | Питание и здоровье. Режим питания. | 1 | Лекция учителя. Просмотр презентация «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени» |  |  |
|  | Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. | 1 | Лекция учителя «Функции белков, жиров, углеводов в организме человека». Презентация «Какие вещества содержат продукты?» |  |  |
|  | Вода и питьевой режим.  Человек и вода. Какую воду можно пить? | 1 | Лекция с элементами беседы «Может ли человек прожить без воды?» Просмотр презентации «Человек и вода». Изучение памятки «Экономим воду!» |  |  |
|  | Здоровое питание. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. | 1 | Устный журнал «Витамины и здоровые продукты» «Изучение памятки «Правила питания». Викторина «Будьте здоровы». |  |  |
|  | Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это? | 1 | Просмотр презентации «Что такое вегетарианство?» Дискуссия «Вегетарианство: за и против».  Творческая работа: мини-проекты «Овощной салат», «Вегетарианское блюдо». Защита мини-проектов. |  |  |
|  | Полезная и «вредная» еда. | 1 | Провоцирующая ситуация«Закажи блюдо». Мини-лекция «Вредная пятерка». Интерактивная беседа «Что вредно и что полезно». Проведение викторины «Правильное питание». Игра «Полезная десятка». Конкурс «Простые рецепты». |  |  |
|  | Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки. | 1 | Лекция с элементами беседы «Осторожно – пищевые добавки!» Просмотр презентации «Классификация пищевых добавок». Устный журнал «Пища, которую мы едим»: рубрика «Вы нам писали». |  |  |
|  | Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фастфудах. | 1 | Лекция с элементами беседы «Почему фастфуд такой вкусный и вредный?**»** Ответ на проблемный вопрос:можно ли питаться быстро и полезно? |  |  |
|  | Конкурсная программа «Правильное питание – путь к здоровью человека» | 1 | Анкета «Правильно ли вы питаетесь?». Викторина «Неизвестное о привычном». Конкурсы: «Знатоки», «Поварята», «Угадай-ка», «Реши кроссворд». |  |  |
|  | **Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и**  **физические качества** | **8 ч** |  |  |  |
|  | Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья | 1 | Лекция с элементами беседы «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Просмотр презентации «Физическая культура и основы здорового образа жизни». Диагностика - самооценка собственной физической формы “Физкультура и здоровье”. Составление комплекса ежедневной зарядки. |  |  |
|  | Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом | 1 | Лекция учителя. Рекомендации по технике безопасности. Тестирование «Техника безопасности на уроках физической культуры» |  |  |
|  | Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения. | 1 | Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз. |  |  |
|  | Комплексы упражнений на формирование правильной осанки | 1 | Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Презентация собственных простейших комплексов для развития физических  качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений. |  |  |
|  | Комплексы дыхательных упражнений | 1 | Разучивание комплекса упражнений на дыхание для школьников (упражнения «Слушай своё дыхание», «Тихое спокойное дыхание», «Дыхание одной ноздрёй», «Ветер», «Улыбнись и обними»). Сюжетные ролевые игры «На прогулке», «В зоопарке», «Мы строим дом», «На море». |  |  |
|  | История возникновения и развития спортивных игр | 1 | Лекция учителя. Просмотр презентации «История Олимпийских игр» |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 | Беседа  о многообразии русских народных игр, о традициях русского народа. Просмотр презентации «Русские народные игры. История появления». |  |  |
|  | Конференция "Движение - это жизнь" | 1 | Анкетирование дляоценки физического состояния.  Выступления участниковконференции. |  |  |
|  | **Нравственное здоровье** | **4 ч** |  |  |  |
|  | Дружба и настоящие друзья. Без друзей не обойтись. | 1 | Круглый стол «Без друзей не обойтись»  Сюжетно-ролевые игры (разыгрывание ситуаций). Тесты  «Умеешь ли ты дружить?», «Настоящий друг» |  |  |
|  | О вкусах не спорят, о манерах надо знать. | 1 | Работа с энциклопедиями. Сюжетно – ролевые игры «К нам идут гости», «О застольном невежестве» |  |  |
|  | Роль эмоций в общении. | 1 | **Выступление учащегося с сообщением "Что такое эмоции".** Сюжетно-ролевая игра «В магазине». Работа в группах:**упражнение “Польза и вред эмоций”. Игра “Эмоциональный термометр”.** |  |  |
|  | Совесть – это категория нравственная. | 1 | Проблемная ситуация ( Чтение рассказа «Камень вместо хлеба», беседа). Просмотр презентации «Совесть и стыд». Объяснение значения пословици поговорок о стыде и совести. Разыгрывание ситуаций выбора «Голос совести» |  |  |
|  | **Итоговое занятие** | **1 ч** |  |  |  |
|  | Итоговое занятие «Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить!» | 1 | Устный журнал «Дорога к доброму здоровью». Изучение памятки «Кодекс здоровья». Игра «Правда ли?» |  |  |