

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Основы здорового образа жизни»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 8 класс

Срок реализации: 1 год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности “Основы ЗОЖ” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени общего образования являются:

- Закон РФ “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы общего образования (2009 г.)

### Цель курса внеурочной деятельности:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

### Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 – поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники.

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков:**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

#### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Программа предназначена для обучающихся 8 класса. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов.

### **1. Содержание программы.**

#### **Основы здоровья и ЗОЖ (5 часов).**

Понятие образа жизни и здоровья. Основные составляющие образа жизни. Что такое здоровье, факторы, благоприятно воздействующие на здоровье. Значение здоровья для успешной учебной деятельности, определение ЗОЖ. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Что такое здоровье, факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться, о своем здоровье; о строении организма; о значении здоровья для успешной учебной деятельности; как составить режим дня.

#### **Физическая активность и здоровье (5 часов).**

Значение физических упражнений для здоровья человека, физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека; упражнения для развития физических качеств. Как выполнять физические упражнения для развития физических качеств; осуществлять простейшие приемы самоконтроля физического состояния; выполнять комплекс утренней гимнастики.

#### **Факторы здоровья (15 часов).**

Знакомство с факторами здоровья, положительно влияющими на здоровье человека: двигательная активность, правильное питание, окружающая среда. Получение элементарных знаний о режиме дня, рациональном распределении труда в течение дня, роли сна в жизни человека, о значении закаливания для здоровья человека и о простейших закаливающих процедурах и правилах их выполнения.

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Комнатные растения, как одно из условий комфортности рабочего места. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий.

#### **Вредные привычки (4 часа).**

Получение знаний о вреде курения и употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Безопасность (5 часов).**

Правила экологической безопасности. Правила безопасного поведения на улицах и дорогах. Безопасное поведение в лесу зимой и летом. Пожарная безопасность дома и на природе. Правила безопасного поведения на улицах и дорогах. Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог. Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.

## 2. Планируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик основной школы.

### **Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)**

#### **Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое предположение (версию) 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **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).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **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.

#### **Результаты программы внеурочной деятельности**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 всех его проявлениях.

### 3. Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Основы здоровья и ЗОЖ	1	4	5
2	Физическая активность и здоровье	1	4	5
3	Факторы здоровья	12	3	15
4	Вредные привычки	3	1	4
5	Безопасность.	4	1	5
Всего:		22	13	34

Раздел	Формы занятий	Методы и приемы
Основы здоровья и ЗОЖ	Беседа, игра, викторина, просмотры слайдов	Словесные, игровые, демонстрация, практические упражнения, самостоятельная работа, работа в группах
Физическая активность и здоровье	Беседа, демонстрация, практические занятия	
Факторы здоровья	Беседа, демонстрация, практические занятия, просмотры слайдов	Творческие проекты
Вредные привычки	Беседа, демонстрация, просмотры слайдов, практические занятия	Творческие проекты
Безопасность	Беседа, демонстрация, практические занятия	Творческие проекты, работа в группах

#### Программа предусматривает развитие образовательной среды школы,

а именно тех условий, которые направлены на формирование и развитие личности ученика, навыков работы в коллективе, микрогруппах. Вооружает учащихся знаниями, умением добывать эти знания, а также сотрудничать с другими детьми.

#### Партнерство и внешние связи.

В целях наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, обеспечения разнообразия деятельности курса, а также для создания условий функционирования единого образовательного пространства, предусматривается взаимодействие с социальными партнерами и сотрудниками школы: психологической службой, работниками столовой, инспекторами дорожного движения и пожарной охраной, медицинскими работниками, родителями учащихся.

#### Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска, документ – камера.

### Календарно-тематическое планирование «Основы здорового образа жизни» (1 час в неделю)

№	Кол-во часов	Примерное содержание занятия	Форма проведения
<b>Раздел 1. Основы здоровья и ЗОЖ( 5часов)</b>			
1	1	Введение. Чему будут посвящены занятия? Понятие образа жизни и здоровья.	Беседа
2	1	Здоровье и красота человека. Строение тела человека.	Просмотр слайдов, изучение модели торса человека, практическое занятие-заполнение листка здоровья.
3	1	Что такое здоровье и что такое болезнь? Анализируем свой образ жизни.	Практическое занятие, составление анализа своего образа жизни
4	1	Долгожители. Наследственность. История моей семьи. Родословная.	Беседа, практическая работа « Моя родословная»
5	1	Режим дня. Как его составить? Значение режима	Практическое занятие, составление своего

		дня в сохранении здоровья.	режима.
<b>Раздел 2. Физическая активность и здоровье ( 5 часов)</b>			
6	1	Движение – фактор здоровья.	Беседа
7	1	Спорт как средство укрепления здоровья.	Беседа
8	1	Как быть здоровым? Правила поведения в школе и дома. Игры на развитие ловкости и быстроты.	Игровое и познавательное занятие
9	1	Подвижные игры на воздухе.	Комплекс игр.
10	1	Подвижные игры на воздухе.	Комплекс игр.
<b>Раздел 3. Факторы здоровья (12 часов)</b>			
11	1	Факторы здоровья.	Беседа, игра, анкетирование
12	1	Рациональная организация учебной деятельности. Учеба и здоровье.	Беседа
13	1	Рабочее место и правила посадки. Правильная осанка.	Беседа, практическая работа « Правильная осанка»
14	1	Гигиена одежды и обуви.	Беседа с учителем технологии школы
15	1	Какую обувь мы носим? Плоскостопие и его профилактика.	Практическое занятие, беседа.
16	1	Утомление и переутомление. Отдых в процессе учебной деятельности.	Беседа
17	1	Почему мы болеем? Простудные заболевания.	Встреча с медицинским работником школы
18	1	Народные средства профилактики простудных заболеваний	Беседа, выполнение творческого проекта
19	1	Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	Защита проекта
20	1	Лечебные растения нашего края.	Проведение викторины, конкурс рисунков
21	1	Витамины и история их открытия.	Проведение викторины просмотр видеофрагментов.
22	1	Режим питания. Правила приема пищи. Состав пищи.	Беседа со специалистами школьной столовой
23		Что мы едим? Жевательные резинки – за и против.	Беседа
24	1	Что мы знаем о воде? Роль воды для жизни и здоровья.	Игра « Поле чудес»
25	1	Пищевые отравления.	Беседа
<b>Раздел 4. Вредные привычки( 5 часа)</b>			
26	1	Вредные и полезные привычки человека. Откуда они?	Беседа, с приглашенным психологом школы
27	1	Вредные привычки – курение, употребление алкоголя .	Сообщения, разработка агитлисточков.
28	1	Вич/Спид-знать и бороться.	Сообщения, работа в группах
29	1	Мир без наркотиков	Практическое занятие, разработка агитлисточков
<b>Раздел 5. Безопасность(5 часов)</b>			
30	1	Безопасный интернет	Практическое занятие под руководством учителя информатики
31	1	Правила безопасного поведения на улицах и дорогах	Беседа с инспектором ГИБДД или конкурс рисунков
32	1	Правила экологической безопасности (дома, в лесу, на водоемах).	Викторина или конкурс рисунков

33	1	Пожарная безопасность дома и на природе.	Экскурсия в пожарную часть
34	1	Промежуточная аттестация.	Самооценка листка здоровья или оформление в кабинете выставки агитлисточков
<b>Итого 34 часов</b>			

### **Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса**

1. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Учебно-методическое пособие, М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания.
3. Суслов В.Н. Этикет. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы ”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для школьников” Москва., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

### **Литература, рекомендуемая для детей и родителей**

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992