


---

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Управления образования Администрации Хомутовского района**  
**Курской области**

**МКОУ «Сковородневская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**


заседание  
педагогического совета

  
Некрасов Е.М.

Протокол №7 от «30» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

  
Зелепукина Н.А.

[Номер приказа] от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

  
Некрасов Е.И.

Приказ №182 от «30» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По внеурочной деятельности «Школа здоровья»**

для обучающихся 8 класса

с. Сковороднево 2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» является приложением к основной образовательной программе основного общего образования МКОУ «Сковородневская СОШ» для 8 класса, составлена на основе федеральной образовательной программы основного общего образования, авторской программы и методических рекомендаций.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. 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.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 13-14 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

**Цель программы** — создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого обучающегося;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

Системно — деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно — деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Метапредметные связи программы «Школа здоровья»

Предмет	Интеграция с другими	Содержание программы
---------	----------------------	----------------------

	<b>науками</b>	
История	История древнего мира.	Олимпийское движение.
Природоведение	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций .

## **2. Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности «Школа здоровья»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- 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 программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **2.1 Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), 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 обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### **2.2 Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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, рисунков, схематических рисунков).

### **2.3 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.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

### **2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, 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;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **3. Основные направления содержания программы по внеурочной деятельности.**

- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге, беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.
- **Уроки здоровья.**  
В уроки здоровья входят: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; основы правильного питания; влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;  
социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; закаливание организма; развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;  
первая доврачебная помощь; вредные привычки и их влияние на здоровье.
- **Бадминтон.** История возникновения и развития спортивной игры бадминтон. Технические действия и тактика игры. Бадминтон игра по правилам.
- **Гимнастика с элементами акробатики..** Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Релаксация.
- **Спортивные игры.** История развития спортивных игр. Народные игры. Русские народные игры. **Здоровый образ жизни.** Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. Полезные и вредные привычки. Курение – это Болезнь. Полезные и вредные привычки. Вред от алкоголя. Полезные и вредные привычки. Наркотические вещества. Токсические вещества. Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации.

### 3.1 Учебно- тематический план.

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	5 часа	4 часа	1



3.	Бадминтон	5 часов	5 часов	
4.	Гимнастика с элементами акробатики	4 часа	3 часа	1
5.	Спортивные игры	4 часа	3	1
5.	Здоровый образ жизни.	14	13	1
6	Итоговое занятие	1	1	
	Итого	34	30	4

### Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
<b>Для достижения данного уровня необходимо.</b>		
взаимодействие	взаимодействие	взаимодействие

<p>обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.</p>	<p>обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).</p>	<p>школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).</p>
<p><b>Форма внеурочная деятельность</b></p>		
<p>Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах</p>		
<p>Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции</p>		
<p>Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме</p>		

**4. Указание времени, места и форм организации программы.**

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» предназначен для обучающихся 8 класса, с учётом реализации её учителем основной школы, занимающегося вопросами обучения здоровому образу жизни. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Программа внеурочной деятельности построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

#### 4.1 Формы организации внеурочной деятельности

##### «Школа здоровья»»

Добровольного объединения детей.

##### Функции:

- расширение, углубление, компенсация предметных знаний;
- приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности;
- расширения коммуникативного опыта;
- организации детского досуга и отдыха.

**Форма выражения итога, результата** — демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

#### Календарно – тематическое планирование 8 класс внеурочная деятельность

##### «Школа здоровья»»

№ п/п	Тема	Количество часов	дата	
			план	факт
1.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности при занятиях История физической культуры	1 час	07.09	
	<b>Уроки здоровья</b>	<b>5 часов</b>		
2	О здоровом образе жизни	1	14.09	
3	Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия	1	21.09	

	укрепления здоровья			
4.	Рациональное питание. Гигиена питания.	1	28.09	
5.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1	05.10	
6.	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	1	12.10	
	<b>Бадминтон</b>	<b>5 часов</b>		
7.	История развития бадминтона.	1	19.10	
8.	Способы держания (хватки) ракетки.	1	26.10	
9.	Техника выполнения подачи.	1	09.11	
10.	Техника выполнения ударов	1	16.11	
11.	Бадминтон. Передвижения: приставным шагом с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.	1	23.11	
	<b>. Ритмическая гимнастика</b>	<b>4 часа</b>		
12.	Правила при занятиях гимнастикой. Развитие гибкости средствами гимнастики.	1	30.11	
13.	Развитие координационных способностей при помощи акробатических	1	07.12	

	упражнений.			
14.	Занятия коррекционной гимнастикой. Методы контроля правильной осанки.	1	14.12	
15.	Акробатика. Переворот боком.	1	21.12	
<b>Спортивные игры - 4</b>				
16.	История развития спортивных игр.	1	28.12	
17.	За здоровый образ жизни	1	18.01	
18.	Спорт любить — здоровым быть!	1	25.01	
19.	Народные игры. Русские народные игры.	1	01.02	
20.	Подвижные игры	1	08.02	
<b>Здоровый образ жизни -14</b>				
21.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	15.02	
22.	Полезные и вредные привычки. Курение – это Болезнь.	1	22.02	
23.	Полезные и вредные привычки. Вред от алкоголя.	1	01.03	
24.	Полезные и вредные привычки. Наркотические вещества. Токсические вещества.	1	15.03	

25.	Полезные лекарства. Вредные лекарства.	1	29.03	
26.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1	05.04	
27.	Игры на свежем воздухе.	1	12.04	
28.	Здоровое питание – отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании.	1	19.04	
29.	Овощи и фрукты.	1	26.04	
30.	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации	1	03.05	
31.	Конфеты и жвачки	1	10.05	
32.	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации	1	17.05	
33.	Помоги себе сам. Первая помощь	1	24.05	
34.	Итоговое занятие.	1	31.05	
		34		

#### **4.2 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

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

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

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.

Подобная организация учета компетенции 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 обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 16 часов (первое полугодие) – 1 раз в неделю.

## **5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.**

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

3. Спортивный инвентарь.

- Легкоатлетический инвентарь. (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион. Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

## 6. Список используемой литературы для составления программы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-9 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. — / Мастерская учителя.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. — 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.