

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда Калининградский морской лицей

ОДОБРЕНО
на заседании Педагогического
совета МАОУ КМЛ протокол № 1
от 30.06.2024 г.

КРАСНОВА
НАТАЛЬЯ
ВИКТОРОВНА

Подписано цифровой
подписью: КРАСНОВА
НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА
Дата: 2024.06.30 12:59:45
+02'00'

Введено в действие приказом по
МАОУ КМЛ от 30.06.2024 г.
№ 258



Директор МАОУ КМЛ
Н.В. Краснова
«30» июня 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Здоровьесбережение»

Класс 8
Всего 34 часов

Программа составлена Гаджиевым Р.Э., учителем физкультуры

Калининград
2024

Оглавление	
Пояснительная записка	3
Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	5
Содержание курса	7
Тематическое планирование	9
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	10

Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся «Здоровьесбережение» являются следующие документы:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования".
2. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ КМЛ
3. План внеурочной деятельности на 2024-2025 учебный год МАОУ КМЛ
4. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год МАОУ КМЛ
5. Рабочая программа воспитания МАОУ КМЛ

Здоровье - не личное дело каждого человека. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу.

Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включая физическую культуру, творческую активность, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе, поэтому во многом наше здоровье зависит от нас самих - от правильного питания, занятия спортом, закаливания и т. д.

Физический, психический, моральный, экономический ущерб человеку и обществу наносят пьянство, алкоголизм, наркомания и курение. Все эти пороки, к сожалению, сегодня широко распространены среди молодежи.

Как же уберечься от этих пристрастий? Как воздвигнуть вокруг себя стену, препятствующую проникновению этих пороков?

Данная программа внеурочной деятельности нацелена помочь подросткам противостоять отрицательному давлению социальной среды; подготовить подростков к принятию разумных решений.

Программа внеурочной деятельности «Здоровьесбережение» предназначена для учащихся 8 классов, рассчитана на 34 часа в год.

Программа внеурочной деятельности «Здоровьесбережение» будет способствовать формированию здорового образа жизни подростков и познакомит с системой адаптации в окружающей среде.

Программа внеурочной деятельности учитывает возрастные особенности детей и опирается на те аргументы в пользу здорового образа жизни, которые значимы для подростка и могут быть использованы для социальной адаптации.

Особенности программы «Здоровьесбережение» определяются:

1. Возможностью проведения профилактических занятий в период критического переходного возраста.
2. Возможностью личного участия школьников в оценивании и контролировании своего здоровья.
3. Возможностью приобретать умения и навыки укрепления своего здоровья, формирования умений проводить самонаблюдения и коррекцию (тренировка, закаливание, релаксация).

Цель программы: формирование культуры здоровья.

Задачи программы:

1. Введение подростка в пространство человеческой культуры с целью формирования самим индивидом готовности к восприятию окружающего мира через проблему собственных ценностей.
2. Развитие стремлений к получению дополнительной информации по вопросам сохранения и укрепления здоровья своего и своих близких.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, возможности приобретения умений и навыков жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

Описание материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Компьютер и точка доступа к Интернет-ресурсам.
- Кабинет.
- Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
- Колонки.
- Доска.
- Наглядные пособия.

Рекомендуемая литература:

1. Агаджанян Н.А. Катков А.Ю. Резервы нашего организма - М.: знания.
2. Алексеев С.В., Грудзеева Н.В. Практикум по экологии -М.:АО МДС.
3. Бухвалов В.А. и др. Введение в антропоэкологию.- Рига.
4. Белогуров С.Б, Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании.- М.:Центр»Планетариум».
5. Гущин Н. Непобедимая аллергия. Наука и жизнь.
6. Группа авторов. Лучшие психологические тесты. Петрозаводск.
7. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости.-М.
- 8.Ильницкий А.П. Канцерогенные факторы жилища-М.
- 9 Марютина Т.М. Питание, поведение, интеллект-Природа.
- 10 Майорова Н.П. и др. Обучение жизненно важным навыкам: Пособие для классных руководителей – СПб.: «Образование-Культура».
11. Макеева А.Г. Не допустить беды: Разумный выбор: Пособие для работы с учащимися 8-9 кл.-М.: Просвещение.
- 12 Тульчинский А. Учиться жить здоровым – Свет.
- 13 Ротенберг В.С.,Бондаренко С.М. Мозг, обучение здоровью., М.

Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.takzdorovo.ru/>

<http://www.obsheedelo.com/zdorovie>

<https://www.vitaminov.net/>

<http://www.anatomus.ru/>

Формы проведения занятия и виды деятельности:

- тренинги,
- практикумы,
- защита исследовательских проектов,
- упражнения, игра,
- анкетирование,
- конференции и семинары,
- интервью,
- быстрый круг,
- дискуссии.

Место предмета в учебном плане. На реализацию программы «Здоровьесбережение» в соответствии с учебным планом отводится 34 часа за учебный год из расчёта 1 час в неделю (34 рабочих недели).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью;
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

После изучения программы внеурочной деятельности «Здоровьесбережение» обучающиеся **должны уметь:**

- понимать причины состояния своего здоровья в определенное время и в определенной ситуации;

- воспроизводить нужную информацию и противостоять вредным привычкам и пристрастиям;
- избегать стрессовых ситуаций, плохого настроения, неумеренности и невоздержания во всех проявлениях;
- учиться рефлексии и навыкам укрепления и улучшения своего здоровья.

Обучающиеся должны знать:

- о факторах формирующих здоровье;
- о факторах разрушающих здоровье;
- знать способы укрепления здоровья;
- о болезнях «поведения» и их последствиях;
- о наследственности и здоровье;
- элементарные санитарно-гигиенические нормы, способствующие сохранению здоровья.

В процессе изучения курса вырабатываются определенные навыки:

1. Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности – способность познавать себя, свой характер, свои возможности.
2. Навыки самооценки, которые позволяют правильно вести себя и уметь оказывать само- и взаимопомощь.
3. Навыки правильного поведения в стрессовых ситуациях.
4. Навыки творчества – способность творчески решать различные задачи в любом виде деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 час - **Введение.** Валеология – наука о сохранении и укреплении здоровья. Здоровье духовное, физическое, нравственное, социальное, психическое.

9 часов - **Физическое здоровье и окружающая среда.** Факторы среды влияющие на здоровье. Показатели здоровья. Основные направления сохранения здоровья. Понятие о наследственных болезнях. Роль среды в возникновении мутаций. Влияние алкоголя на возникновение заболеваний наследственных заболеваний. Способы сохранения здоровья. Защита человека от воздействия загрязнителей из окружающей среды. Основные элементы ЗОЖ: двигательная активность; рациональное питание; отказ от вредных привычек; умение управлять своим здоровьем. Оздоровительные системы народов мира. Занятие спортом - основа ЗОЖ. Варианты физкультуры и их виды. Степень физической подготовки (пробы Купера). Упражнения, релаксация, самоконтроль.

6 часов - **Социальное здоровье и социальная среда.** Современные достижения биотехнологии и генной инженерии. Проблемы трансплантации. Искусственная реконструкция человека: миф или реальность. Возможности медицины. Основы гигиены. Способы сохранения «спортивной формы» и двигательной активности в течении времени.

Влияние вредных факторов на здоровье женщин и потомство. Злокачественные новообразования. Алкоголь, стадии опьянения, возникновение алкогольной зависимости.

Этапы образования алкогольной зависимости. Несовместимость алкоголя и семьи. Алкогольная деградация личности. Наркотическая зависимость. Наркотики и преступления, их взаимосвязь. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления употреблению и распространению наркотиков. Активный образ жизни, хобби, занятия спортом, музыкой, туризмом - возможность противостоять вредным привычкам.

6 часов - **Питание и здоровье человека.** Неправильное питание - одна из причин сердечно-сосудистых заболеваний. Болезни неправильного питания - гастрит, ожирение, гипертония, сахарный диабет. Диета и культура питания. Практические советы на кухне. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний. Расчет веса по Броксу. Гигиена питания. Состояние возрастного соотношения веса и роста подростков.

6 часов - **Психическое здоровье человека.** Духовность – как основа психического здоровья. Понятие о психике. Сознание и его роль в развитие личности. Нравственное здоровье. « Письма к дочери» В.Д. Сухомлинского. Темперамент, виды темперамента. Умение управлять эмоциями. Эмоции и здоровье. Некоторые сведения о ряде эмоций. Стресс- состояние психического напряжения. Стресс, виды стресса, стадии развития. Способы преодоления стресса. Вред психотропных веществ. Эмоциональное состояние и чувства других людей. Регуляция собственных эмоций, умение контролировать свои желания.

4 часа - **Я и Здоровьесбережение.** ЗОЖ – основа устойчивости к негативным влияниям среды. Спорт и здоровье. Активный отдых. Рекреационные зоны нашей местности. Правило поведения в природе. Гармония человека и природы.

2 часа – **Защита проектов.**

Темы практических работ:

1. Расчет веса по Броксу.
2. «Десять правил снятия стресса».
3. Профилактика ОРЗ. Навыки и приемы точечного массажа.
4. Оценка образа жизни.
5. Программа самовоспитания.
6. Я и мой характер.
7. Я и моя диета.
8. Советы от меня.
9. Замеряю свой день.

Исследовательские проекты.

1. Состояние возрастного соотношения веса и роста подростков.
2. Самооценка психосоциальных условий жизни и режима дня.
3. Влияние эмоций на состояние здоровья

Тренинги:

- Я умею сказать «нет».
- Мой запас прочности.
- Разговор через стекло.
- Общение жестами.
- Волшебный стул.
- Как снять тревожность.
- Остров сокровищ.
- Убиваю дракона.
- Моя мечта.
- Испорченный телефон.
- Комплимент. Пульс.

Тематическое планирование «Здоровьесбережение» 8 класс

№	Тема	Описание деятельности	Количество часов	
			Теория	Практика
I	Введение	Беседа	1	-
II	Физическое здоровье и окружающая среда	Беседа. Тестирование. Тренинг «Моя мечта» Просмотр фильма. Тренинг «Как снять тревожность». Обсуждение результатов тестирования. Обучение навыкам безопасного поведения.	4	5
III	Социальное здоровье и социальная среда	Обучение навыкам безопасного поведения. Участие в психологических тренингах.	2	4
IV	Питание и здоровье человека.	Беседы. Тестирование. Обсуждение	2	4
V	Психическое здоровье человека.	Беседы. Чтение отрывков из писем к дочери Сухомлинского. Диагностика. Обсуждение.	3	3
VI	Я и Здоровьесбережение.	Обсуждение. Просмотр фильмов. Тренинг.	3	1
VII	Защита проектов		-	2

Календарно-тематическое планирование 8 класс «Здоровьесбережение»

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Примечания
1			Введение. Валеология – наука о сохранении и укреплении здоровья.	1	
2			Физическое здоровье и окружающая среда.	1	
3			Факторы среды влияющие на здоровье. Показатели здоровья	1	
4			Роль среды в возникновении мутаций	1	
5			Способы сохранения здоровья.	1	
6			Защита человека от воздействия загрязнителей из окружающей среды.	1	
7			Защита человека от воздействия загрязнителей из окружающей среды.	1	
8			Основные элементы ЗОЖ: двигательная активность.	1	
9			Основные элементы ЗОЖ: рациональное питание.	1	
10			Варианты физкультуры и их виды	1	
11			Социальное здоровье и социальная среда	1	
12			Современные достижения биотехнологии и генной инженерии.	1	
13			Возможности медицины. Основы гигиены.	1	
14			Алкогольная деградация личности.	1	
15			Наркотики и преступления, их взаимосвязь.	1	
16			Активный образ жизни, хобби, занятия спортом, музыкой, туризмом - возможность	1	

			противостоять вредным привычкам.		
17			Болезни неправильного питания - гастрит, ожирение.	1	
18			Болезни неправильного питания - гипертония, сахарный диабет.	1	
19			Диета и культура питания.	1	
20			Практические советы на кухне	1	
21			Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.	1	
22			Расчет веса по Броксу.	1	
23			Психическое здоровье человека. Духовность – как основа психического здоровья.	1	
24			Сознание и его роль в развитие личности.	1	
25			Нравственное здоровье. «Письма к дочери» В.Д. Сухомлинского.	1	
26			Эмоции и здоровье. Некоторые сведения о ряде эмоций.	1	
27			Стресс- состояние психического напряжения. Стресс, виды стресса, стадии развития.	1	
28			Вред психотропных веществ.	1	
29			Я и Здоровьесбережение.	1	
30			Спорт и здоровье. Активный отдых.	1	
31			Правила поведения в природе.	1	
32			Гармония человека и природы.	1	
33			Защита проектов.	1	
34			Защита проектов.	1	
			Итого:	34 ч	