

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования, науки и молодежной политики**

**Волгоградской области**

**Районный отдел образования Администрации Еланского**

**муниципального района Волгоградской области**

**МБОУ "Журавская СШ"**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Журавская средняя школа" Еланского муниципального района Волгоградской области  
Подписано цифровой подписью: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Журавская средняя школа" Еланского муниципального района Волгоградской области  
Дата: 2023.09.26 08:20:11 +0300

**СОГЛАСОВАНО**

Методист школы



Т.С. Дюжева

Протокол №1 от  
25.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ

"Журавская СШ"

  
Е.В. Балавас

Приказ № 198 от  
31.08.2023г.



**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности «Культура здоровья»**

**8 класс**

Срок реализации программы 1 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);

наследственность (20 %);

внешняя среда (20 %);

качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье

учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым обучающийся приходит в образовательное учреждение;

воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» направлена на решение этих задач.

**Цель:** Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить учащихся быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

5. Обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах:

**Принцип сознательности** нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**Принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

**Принцип повторения** знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах заданий.

**Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного

обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребенка.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

**Принцип учёта** возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**Принцип активности** предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип всестороннего и гармонического развития** личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и

направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника.

**Принцип формирования ответственности** у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» рассчитана на 1 год обучения для учащихся 8 класса по 1 часу в неделю.

Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Поиграть.
3. Профилактика травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

**Формирование универсальных учебных действий**

**Личностные**

самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

осознание ответственности человека за общее благополучие;

этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья»;

способность к самооценке;

навыки сотрудничества в разных ситуациях.

### **Метапредметные**

навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

умение ставить и формулировать проблемы;

навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

установление причинно-следственных связей;

### **Регулятивные**

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное восприятие предложений учителей, друзей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

### **Коммуникативные**

В процессе обучения учащиеся учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

ставить вопросы;

обращаться за помощью;

формулировать свои затруднения;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;

формулировать собственное мнение и позицию;

осуществлять взаимный контроль;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

### ФОРМЫ

### ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень
1	Секреты здоровья	беседа	Ожидаемый воспитательный результат Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, п понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, п понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Поиграть	подвижные	Взаимодействие учеников между собой на

		игры	уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика травматизма	беседа	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

**8 класс 34 часа (1 час в неделю)**

**Содержание программы.**

**Секреты здоровья.(18 часов)**

Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Профилактика инфекционных болезней. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Основные виды травм у детей школьного возраста. Первая медицинская помощь при кровотечении. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел а глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях. Первая медицинская помощь при травмах опорно – двигательного аппарата ( при травме кисти рук , бедра, колена). Работа над проектом по теме «Секреты здоровья»

**Попрыгать, поиграть.**(4 часа)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.

**Профилактика травматизма. (13 часов)**

**1.Правила дорожного движения. (1 час)**

Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля. Правила поведения во время поездки на метро, на электропоезде по железной дороге. Опасная ситуация. Этого могло не случиться.

**2.Правила пожарной безопасности. (1 часов)**

Что я расскажу младшему брату о пожаре? Меры пожарной безопасности при общении с предметами бытовой химии. Отравляющие ядовитые газы.

**3. Правила поведения в быту. (3 часа)**

Безопасное поведение в быту.

**4.Правила поведения в природе. (8 часов)**

Правила техники безопасности для туриста. Средства и способы спасения утопающих. Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.

### Календарно – тематическое планирование.

8 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата		
		Всего	Теория	Практика			
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>			
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	2	1	1			



3-5	Профилактика инфекционных болезней.	3	1	2			
6-7	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	2	1	1			
8-9	Основные виды травм у детей школьного возраста.	2	1	1			
10-11	Первая медицинская помощь при кровотечении.	2	1	1			
12	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1		1			
13	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1		1			
14	Оказание первой помощи при отравлениях.	1		1			
15	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1		1			
16-17	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	2	–	2			
18	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	1	–	1			
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>4</b>	–	<b>4</b>			
19-20	Подвижные игры.		–	2			
21-22	Спортивные игры и эстафеты.		–	2			
	<b>Раздел «Профилактика травматизма»</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>			
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>			
23	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1	1	–			
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>			
24	Что я расскажу младшему брату о пожаре? Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой	1	–	1			

	химии.						
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>3</b>	–	<b>3</b>			
25-27	Безопасное поведение в быту.	3	–	3			
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>			
28-29	Правила техники безопасности для туриста.	2	1	1			
30-31	Средства и способы спасения утопающих.	2	1	1			
32-33	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	2	1	1			
34	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	1	–	1			
<b>Итого</b>	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>27</b>			

### Планируемые результаты.

#### К концу обучения учащиеся должны знать:

- что такое эмоции, стресс, чувства, из чего складываются поступки человека;
- виды и способы профилактики инфекционных болезней и вредных привычек;
- первую медицинскую помощь при кровотечении, ушибах, сотрясении мозга, ожогах, обморожении, отравлениях, при травме кисти рук, бедра, колена;
- условия безопасности при пользовании общественным транспортом: метро, электропоезде по железной дороге;
- опасные ситуации, которые могут возникнуть во время передвижения на транспорте;
- правила пожарной безопасности;
- правила поведения в быту;
- правила поведения в природе.

#### К концу года учащиеся должны уметь:

- помогать себе и своим друзьям в стрессовых ситуациях;
- избавляться от вредных привычек;
- выполнять профилактические действия по предупреждению инфекционных заболеваний;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, ушибах, сотрясении мозга, ожогах, обморожении, отравлениях, при травме кисти рук, бедра, колена;
- соблюдать безопасность при пользовании общественного транспорта;
- обращаться бытовой химией с соблюдением мер пожарной безопасности;
- соблюдать правила безопасного поведения в быту;
- соблюдать правила поведения в природе: техника безопасности для туриста, способы спасения утопающих, наводнение, шторм, предупреждения.

### Список учебной литературы для педагогов.

1. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
2. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
3. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>
4. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
5. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
6. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг?. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>
7. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
8. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
9. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>