

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Всехсвятское
Белохолуницкого района Кировской области

Приложение к ООП ООО на 2023-2024
учебный год, утвержденной приказом
директора школы № 57 от 01.09.2023 г.

Программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Школа здоровья»
для 9 класса

Срок реализации 2023-2024
Автор-составитель:
Чеглакова Т.А..

с.Всехсвятское
2023

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 8 класса. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по здоровому образу жизни.

2. Цель программы.

Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, потребность в здоров образе жизни.

3. Результаты освоения программы.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые 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.
- Развивать положительный мотив к деятельности в проблемной ситуации («Хочу разобраться, хочу попробовать свои силы, хочу убедиться смогу ли разрешить эту ситуацию...»).
- Формировать положительные изменения в эмоционально-волевой сфере («Испытываю радость, удовольствие от деятельности, мне это интересно, могу усилием воли концентрировать свое внимание...»), переживание учащимися субъективного открытия: («Я сам получил этот результат, я сам справился с этой проблемой...»)

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы и задачи на основе предметных, рисунков, схематических рисунков, схем.

Коммуникативные УУД:

- 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;

- умение применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1 Анатомия и физиология сердечно – сосудистой системы (5ч.)

Анатомические особенности строения, функционирования работы сердца. Система питания сердца. Кровь. Движение крови.

Формы организации: беседа, игра, дискуссия

Основные виды деятельности: Учащиеся укрепляют знания о: строении сердца, его функциях; кругах кровообращения, их особенностях; форменных элементах крови, резус-факторе, движении по сосудам.

Раздел 2. Патологии сердечно – сосудистой системы (4ч.)

Возрастные изменения человека. Болезни. Врожденные пороки. Болезни сердца. Первая помощь при СС заболеваниях. Как определить фазу болезни?

Формы организации: беседа, игра, дискуссия

Основные виды деятельности: Учащиеся укрепляют знания о: заболеваниях человека, методах профилактики; первой помощи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Раздел 3. Факторы риска заболеваний сердечно – сосудистой системы и их устранение (22ч.)

Вредные привычки как фактор риска. Алкоголь, наркотики, курение. Вредная еда.

Роль факторов риска в возникновении заболеваний

Сбалансированное питание. Еда «живая и мертвая». Обмен веществ. Регуляция метаболизма. Вес. Нормы веса человека для разных возрастных категорий

Физическая нагрузка. Переутомляемость. Повышенная физическая нагрузка. Виды физических нагрузок.

Психологическое здоровье. Релаксация. Методы релаксации. Релаксация в разных уголках мира.

Формы организации: беседа, игра, дискуссия, практика

Основные виды деятельности: Учащиеся укрепляют знания о: вредных привычках (алкоголь, наркотики, курение, вредная еда, интернет-зависимость и т.д.), как о факторах риска заболеваний сердца, головного мозга, легких. Практическое занятие по индивидуальному составлению сбалансированного меню, дискуссия о «мертвой» еде, укрепление знаний о процессах обмена веществ. Игровые занятия, совмещенные с практикой по релаксации.

Итоговое занятие.

Подведение итогов «Школы здоровья»

Формы организации: игра, дискуссия

Основные виды деятельности: Учащиеся подводят итог в игровой форме (квест-игра) по окончанию изучения «Школы здоровья»

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
Анатомия и физиология сердечно – сосудистой системы (5ч.)		
1	Строение сердца	1
2	Система питания сердца	1
3	Работа сердца	1
4	Движение крови по сосудам	1
5	Возрастные изменения структуры и физиологии сердечно – сосудистой системы	1
Патологии сердечно – сосудистой системы (4ч.)		
6	Врожденные пороки	1
7	Атеросклероз. Инфаркт	1
8	Гипертония, ишемическая болезнь сердца	1
9	Первая помощь при сердечных приступах гипертонических кризах	1
Факторы риска заболеваний сердечно – сосудистой системы и их устранение (22ч.)		
10	Роль факторов риска в возникновении сердечно – сосудистых заболеваний	1
11	Курение – важный фактор риска	1
12	Алкоголь и наркотические вещества	1
13	Вред алкоголя, наркотиков	1
14	Здоровое питание	1
15	Избыточная масса тела	1
16	Диеты, здоровое питание, измерение массы тела	1

17	Нервная и приоральная регуляция обмена веществ	1
18	П/р «Рациональное и здоровое питание» (составление меню)	1
19	Оздоровительное питание	1
20	Избыточное потребление соли – фактор риска	1
21	Экологически чистое питание	1
22	Оптимальная физическая нагрузка – фактор тренировки сердечно – сосудистой системы	1
23	Практикум по отработке норм оптимальных нагрузок на сердечно – сосудистую систему	1
24	Гиподинамия как фактор риска	1
25	Утренняя зарядка, бег, гимнастика, плавание	1
26	Практическое занятие по бегу, измерение пульса	1
27	Экскурсия в лес	1
28	Утомление, стрессы и их влияние на сердечно-сосудистую систему	1
29	Методы снятия стресса	1
30	Дыхательная гимнастика – метод предупреждения и лечения сердечно-сосудистых заболеваний	1
31	Практикум по дыхательной гимнастике. Экскурсия в лес	1
32	Практикум по дыхательной гимнастике. Экскурсия в лес	
33	Психологические методы разрешения конфликтов	1
34	Итоговое занятие	1