

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
«Спортивный калейдоскоп»
для 8 класса

Автор-составитель:
Едигарьева Елена Владимировна
МКОУ СОШ с. Всехсвятское
Белохолуницкого района
Кировской области
Срок реализации программы 2023-2024г.

Всехсвятское, 2023г

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с новыми федеральными государственными образовательными стандартами и Программой внеурочной деятельности учащихся. Внеурочная познавательная деятельность является одним из самых распространенных видов внеурочной деятельности в нашей школе. Программа курса «Спортивный калейдоскоп» направлена на воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни. Помогает формированию у подрастающего поколения установок на ЗОЖ, на возрождение духовных традиций русского человека, на воссоздание авторитета семьи.

Обучающимся предоставляется возможность планомерно достигать воспитательных результатов разного уровня познавательной деятельности. Реализуя на практике содержание программы, обучающиеся постепенно переходят от простых результатов к более сложным. Программа ориентирована на обучающихся 6 класса, рассчитана на 1 час в неделю, на 34 часа в год.

Цель программы: воспитать личность, физически и нравственно здоровую, способную к взаимодействию, соучастию и сопереживанию. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

- формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- определить круг реальных учебных возможностей ученика; создать условия для продвижения обучающихся в интеллектуальном развитии;
- формировать у обучающихся культуру общения в системе «учитель – ученик», «ученик – ученик», «взрослый – ребёнок»;
- создать условия для проявления обучающимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности и открытости; развить интерес к внеклассной деятельности;
- формировать доброжелательную атмосферу, гуманистический микроклимат в коллективе;
- развивать органы самоуправления в классе;
- создать условия для развития социальных навыков в ходе различных ролевых игр;
- сблизить интересы родителей и педагогов по формированию развитой личности ребенка.
- расширить представление обучающихся о здоровом образе жизни;

Планируемые результаты освоения программы:

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- ✓ Правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.
- ✓ Правила ухода за кожей.
- ✓ Золотые правила питания, полезные продукты.
- ✓ Правила здорового сна, хорошего настроения.
- ✓ Правила для поддержания правильной осанки.
- ✓ Признаки здорового и закаленного человека.
- ✓ Правила безопасности на воде, в лесу, в криминогенной обстановке
- ✓ Правила хорошего тона.
- ✓ Задачи оздоровительных пауз.
- ✓ Вопросы физического и духовного здоровья.
- ✓ Вопросы гигиены и питания, закаливания,

Учащиеся должны уметь:

- ✓ Правильно умываться, мыть зубы, чистить уши.
- ✓ Следить за кожей, ногтями.
- ✓ Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.

Содержание программы.

Гигиена и здоровье - 8 часов

1. Вводное занятие.
2. Активный и пассивный отдых.

3. Сон как эффективный отдых. Как правильно засыпать, во сколько. На чем спать.
4. Стресс - что это такое. Как с ним бороться. Чем он плох.

Вредные привычки 5 часов

1. Невидимые враги человека . Курение.
2. Невидимые враги человека .Алкоголь.
3. Я выбираю здоровье.

Питание и здоровье -3 часа

1. Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты.
2. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания.
3. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания.

Если хочешь быть здоров – 7 часов

1. Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов.
2. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека.

Безопасное поведение- 3 часа

1. Как правильно вести себя, на дороге, в лесу.
2. Как вести себя с незнакомыми людьми.

Первая помощь - 6 часов

Как помочь пострадавшим от ранения, отравления, обморожениях

Здоровье и спорт -3 часа

Влияние спорта на здоровье человека.

Знакомство с подвижными и русскими народными играми

Как помочь пострадавшим от ранения, отравления, обморожениях.

Здоровье и спорт- 2 часа

Тематическое планирование

№	Модуль	Количество часов
1	Гигиена и здоровье.	8 часов
2	<i>Вредные привычки</i>	5 часов
3	Питание и здоровье.	3 часа
4	Если хочешь быть здоров!	7 часов
5	Безопасное поведение	3 часа
6	Первая помощь	6 часов
7	Здоровье и спорт	2 часа
	Итого	34 часа

«КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

№ 34 часа	Тема	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
	Гигиена и здоровье.	8		
1	Вводное занятие	1	8.09	
2	Что такое здоровье?	1	15.09	
3	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья.	1	22.09	
4	Как сохранить улыбку здоровой.	1	29.09	
5	Режим дня, необходимость его соблюдения	1	6.10	
6	Активный и пассивный отдых.	1	13.10	
7	Сон лучшее лекарство	1	20.10	
8	Борьба со стрессом	1	27.10	
	Вредные привычки	5		
9	Невидимые враги человека. Курение.	1	10.11	
10	Невидимые враги человека. Алкоголь.	1	17.11	
11	Невидимые враги человека. Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	1	24.11	
12	Наркотики — что это?	1	1.12	
13	Я выбираю здоровье.	1	8.12	
	Питание и здоровье.	3		
14	Здоровая пища для всей семьи	1	15.12	
15	Как следует питаться	1	22.12	
16	Значение витаминов для организма человека	1	29.12	
	Если хочешь быть здоров!	7		
17	Закаливание.	1	12.01	
18	Закаливание воздухом	1	19.01	
19	Закаливание солнцем	1	26.01	
20	Закаливание водой	1	2.02	
21	Телевидение , видео, компьютерные игры	1	9.02	
22	Утренняя зарядка	1	16.02	
23	Гиподинамия - что это такое?	1	2.03	
	Безопасное поведение	3		
24	Безопасное поведение на дороге	1	16.03	
25	Безопасное поведение в криминогенной обстановке	1	23.03	
26	Безопасное поведение в лесу	1	6.04	
	Первая помощь	6		
27	Первая помощь при ранениях	1	13.04	
28	Первая помощь утопающему	1	20.04	
29	Первая помощь при отравлениях	1	27.04	
30	Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами.	1	4.05	
31	Первая помощь при обморожениях	1	11.05	
32	Поведение на льду	1	18.05	
	Здоровье и спорт	2		
33	Влияние спорта на здоровье человека. Подвижные игры	1	25.05	
34	Русские народные игры	1	25.05	

Литература:

1. Школьная валеология. Санкт-Петербург. Из-во: «Акцидент», 1998.
2. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург. Изд-во: «Петрос», 1995.
3. Валеология подростка. Санкт-Петербург: Изд-во «Петрос», 2000.
4. Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья). Йошкар-Ола, 2004.

5. Валеология. Москва: Изд-во Аспект-Пресс, 2001.

6. Актуальные проблемы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в региональной системе образования