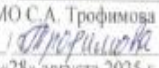


«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО
Руководитель ШМО С.А. Трофимова
 
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
 /Дудырина Е.В./
«28» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказом директора
МБОУ Червишевской СОШ
№ 331-ОД «29» августа 2025 г.
Жидякова Н.А.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Основы здорового образа жизни»**

Учебный год	2025-2026
Класс	8
Количество часов в год	8
Форма проведения	Лаборатория здоровья

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Червишевской СОШ
- Рабочей программы воспитания , приказ № 321 – ОД от 29.08.2025

Место курса в учебном плане

Рабочая программа курса внеурочной деятельности Лаборатория здоровья "Основы здорового образа жизни" направлена на реализацию общеинтеллектуального направления внеурочной деятельности обучающихся 8-х классов, рассчитана на 8 ч. (осенние каникулы)

Цель:

формирование культуры здорового образа жизни обучающихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи:

- осознание обучающимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- формирование навыков личной гигиены;
- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового образа жизни.

Основные формы работы: индивидуальная, групповая, работа в паре.

Методы реализации программы:

рассказ, беседа, практикум, игровые методы, демонстрации видеофильмов.

Результативность курса

Обучающийся научится:

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- пропаганды здорового образа жизни,
- самоанализа и самооценки своего физического и психического здоровья;
- укрепления своего здоровья;
- выработки четкого режима жизни;
- отказа от вредных привычек;
- выполнения гигиенических требований;
- предупреждения опасных ситуаций и правильного поведения при их возникновении.

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать режим дня;
- проводить самоанализ и самооценку своего физического и психического здоровья;
- применять на практике полученные знания и навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

В процессе реализации программы формируются ключевые компетенции:

-коммуникативные компетенции:

навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

-здоровьесберегающие компетенции:

знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.

Прогнозируемый результат.

Формирование человека здорового физически, психически, нравственно, с развитым мышлением, адекватно оценивающего свое место и предназначение в жизни.

К концу учебного года дети должны знать:

- значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления иммунной системы человека;
- соблюдать режим дня;
- проводить самоанализ и самооценку своего физического и психического здоровья;
- применять на практике полученные знания и навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Содержание программы

Раздел 1. Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека.

Понятие здоровья. Здоровье и его составляющие: физическое, психическое и духовное здоровье.

Пути их гармоничного существования. Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья.

Игра «Завершите фразу».

Раздел 2. Факторы укрепления здоровья человека- 20 часов.

Режим дня.

Понятие режима дня. Его значение для жизни человека. Биологические часы и самочувствие человека. Практикум «Составление режима дня»

Гиподинамия как проблема современного общества.

Понятие гиподинамии. Гиподинамия и здоровье. Необходимость подвижного образа жизни для сохранения здоровья.

Практикум «Составление комплекса зарядки»

Компьютер, телевизор и я.

Правила работы за компьютером. Правила просмотра телепередач. Влияние компьютера на здоровье человека.

Практикум «Зарядка для глаз»

Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека.

Эмоциональное благополучие человека как составляющая часть его здоровья. Наблюдение за красотой весенней природы, приметами пробуждающейся природы. Восприятие окружающего мира с помощью различных органов чувств. Накопление положительных эмоций.

Прогулка в природу «Осенняя палитра природы».

Игра «Путешествие на поезде «Здоровье»

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Раздел 1. Здоровье человека – 1 час			
1.	Здоровье человека. Значение здорового образа жизни для человека. Игра «Завершите фразу».	1	26.09.23
Раздел 2. Факторы укрепления здоровья человека – 3 часа			
2	Режим дня. Практикум «Составление режима дня».	1	11.10.23
3-5	Эмоциональное восприятие природы как фактор влияния на здоровье человека. Прогулка в природу «Осенняя палитра природы».	3	30.10.23
6-7	Гиподинамия как проблема современного общества. Практикум «Составление комплекса зарядки».	2	01.11.23
8	Компьютер, телевизор и я. Практикум «Зарядка для глаз». Игра «Путешествие на поезде «Здоровье».	1	02.11.23