

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –
Основная общеобразовательная школа села Брянкустичи
Унечского района Брянской области**

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
творческая группа
гуманитарного цикла
протокол от 30.08.2024 г. №1

СОГЛАСОВАНО
ЗД по УВР
Архицкая Л.М.
31.08.2024 г.

**Рабочая программа кружка
«Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ)»
для обучающихся 5 – 9 классов**

Составитель:
Коварда А.П. учитель физической культуры

Выписка верна: 02.09.2024 г.
Директор МОУ ООШ с. Брянкустичи:



Р.Н. Ицгарцов

2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка «Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ)» для 5-9 классов составлена на основе:

- Физическая культура: рабочая программа: 5-9 классы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров: Москва, Вентана-Граф, 2017 год (электронный вариант).
- учебного плана МОУ ООШ с. Брякустичи, в части касающейся внеклассной и внеурочной деятельности образовательного учреждения.

Программа рассчитана на 35 часов в год в 5-9 классах из расчёта 1 час в неделю во внеурочное время. **Срок реализации программы 4 года. Отличительной чертой реализации данной программы является малая накопляемость классов, отсутствие спортивного зала или приспособленного помещения для занятий, поэтому календарно-тематическое планирование составлено общее. В случае изменений погодных условий занятия проводятся в помещении.**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материально-технической базы и местных климатических условий. Программа кружка рассчитана на учащихся 10-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих спортсекцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- ❖ Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- ❖ Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- ❖ Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Программой предусматривается изучение учащимися 5-9 классов теоретических основ здорового образа жизни. Уделено внимание правовому и этическому воспитанию учащихся. Для повышения образовательного уровня и получения навыков по практическому использованию полученных знаний предусматривается выполнение ряда практических работ. Основная идея курса по основам здорового образа жизни – показать учащимся, что его содержание актуально, поскольку позволяет лучше понять физиологические процессы, происходящие в организме в период спортивных мероприятий, учебных занятий, сна, отдыха, подготовки домашних заданий и др. Любые методики обучения и воспитания можно отнести к здоровьесберегающим, если их систематическое использование не приводит к снижению ресурсов здоровья и повышению болезненного или рискованного поведения.

Курс создан на основе личностно ориентированных и деятельностно-ориентированных принципов, основной целью которых является формирование грамотной личности, готовой к активной деятельности в современном обществе, владеющей системой знаний и умений, позволяющих применять эти знания для решения практических жизненных задач.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения внеклассной деятельности:

- учебник «Физическая культура» 5-7 классы, автор Петрова Т.В., Копылов Ю.А., и др. Москва Издательский центр «Вентана-Граф 2015 год.
- учебник «Физическая культура» 8-9 классы, автор Петрова Т.В., Копылов Ю.А., и др. Москва Издательский центр «Вентана-Граф 2019 год.
- Физическая культура: рабочая программа: 5-9 классы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров: Москва, Вентана-Граф, **2017 год (электронный вариант).**
- Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011;
- Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»
авт. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, Москва, Дрофа, 2005 г.;
- Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
- Турники разновысокие;
- Гимнастическая стенка;
- Канат для лазания;
- Гимнастические маты;
- Футбольное поле (сетка для ворот);
- Волейбольная площадка (сетка волейбольная);
- Теннисные мячи для метания;
- Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные);
- Скакалки гимнастические;
- Палки гимнастические;
- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки;
- Бадминтон.

Содержание курса кружка «Здоровый образ жизни» 1 года обучения:

Раздел 1. Режим дня

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. Гигиена

Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний.

Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоземotionalное состояние и контроль над ними. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона, направленные на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 3. Питание

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Раздел 4. Физическая активность

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Основные физические качества. Роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Содержание курса кружка «Здоровый образ жизни» 2 года обучения:

Раздел 1. Здоровое питание

Сбалансированное питание. История потребления овощей. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. Состав сбалансированного меню. Питание - условие жизни. – 7 часов

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Режим дня. Комплексы ежедневной зарядки. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. Вредные привычки и их пагубное влияние. Зрение, меры профилактики снижения остроты зрения. Уход за зубами. Красивая улыбка. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма. Обтирание и обливание как способы закаливания. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений? Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. – 13 часов

Раздел 3. Нравственное здоровье

Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение». – 14 часов

Содержание курса кружка «Здоровый образ жизни» 3 года обучения:

Раздел 1. Слагаемые здоровья

Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции.

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Тренинг «Приветствие солнцу». Живи разумом, так и лекаря не надо.

Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить. Зависимость. Болезнь. Лекарства. «Я умею выбирать» – тренинг безопасного поведения.

Раздел 3. Социальное здоровье

Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало жизни. Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи. Наедине с собой (тест на самооценку личности).

Раздел 4. Нравственное здоровье

Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умейте. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт? Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья».

Содержание курса кружка «Здоровый образ жизни» 4 года обучения:

Раздел 1. Здоровый образ жизни

Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик».

Раздел 2. Питание – основа жизни

Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.

Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться? Элементы жизни. – 8 часов

Раздел 3. Нравственное здоровье

О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная. Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать вредной привычке «нет»? В чем залог твоего успеха? – 8 часов

Раздел 4. Психическое и социальное здоровье

Как у вас со вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать?

Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет. «Поезд здоровья». – 9 часов

9 класс

Раздел 1. Здоровый образ жизни

История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питье? Курить – здоровью вредить! Наркотические вещества. Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). – 7 часов

Раздел 2. Культура потребления медицинских услуг

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.

Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни. Привычки и здоровье. – 7 часов

Раздел 3. Нравственное здоровье

Без друзей не обойтись. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? – 7 часов

Раздел 4. Психическое и социальное здоровье

Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена). Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому влиянию? Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи. Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей. Как сохранить достоинство? «Поезд здоровья». – 13 часов

Планируемые результаты освоения рабочей программы кружка «Здоровый образ жизни»

Личностными результатами являются:

- гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося;
- формирование целостного представления о мире; осознание возможностей самореализации; - развитие научного мировоззрения;
- связь с жизнью, с ее экологическими проблемами.
- стремление к совершенствованию собственной культуры в целом;
- формирование целостного представления о мире;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремленность, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность;
- ознакомление с юридической ответственностью за распространение и употребление психоактивных веществ;
- владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении и на улице.

Метапредметными результатами являются:

- сравнение, анализ, обобщение, установление связей и отношений в окружающем мире;
- работа с разными источниками информации, стремление к самообразованию;
- культурно-познавательная, коммуникативная и социально-эстетическая компетентности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметными результатами являются:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры здорового образа жизни;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;
- знание основных закономерностей искусства; усвоение специфики художественного образа, особенностей средств художественной выразительности, языка разных видов искусства;
- устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Календарно-тематическое планирование кружка «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)»

5-9 класс

№ п/п	Тема урока.	Дата проведения	
		план	Факт
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях мини-футболом. Обучение стойкам и перемещениям игрока.		
2.	Правила игры. Обучение технике удара по мячу носком ноги.		
3.	Соревнования по упрощённым правилам.		
4.	Обучение удару по катящемуся мячу.		
5.	Комбинации из освоенных элементов.		
6.	Соревнования в беге 1000 м.		
7.	Обучение технике ударов по воротам.		
8.	Повторение техники ведения мяча по прямой.		
9.	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Повторение бега на 60 м.		
10.	Соревнования в беге на 60 м.		
11.	Профилактика закаливания.		
12.	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой..		
13.	Подвижные игры на лыжах.		
14.	Общая физическая подготовка /ОФП/.		
15.	Значение занятий ФК и спортом на свежем воздухе.		
16.	Передвижение на лыжах до 3-х км.		
17.	Роль здорового образа жизни в жизни человека.		
18.	Тактические действия игроков мини-футболе.		
19.	Повторение судейства в мини-футболе. Тактика игры в мини-футболе.		
20.	Соревнования в беге 1000 м.		
21.	Передвижение на лыжах до 3-х км.		
22.	Тактика защиты в мини-футболе.		
23.	Комбинации из освоенных элементов мини-футбола.		
24.	Игра по упрощённым правилам.		
25.	Повторение техники ведения мяча по прямой.		
26.	Тактика игры в мини-футболе: групповые действия.		
27.	Обучение технике удара по мячу головой.		
28.	Повторение техники игры вратаря. Удары по воротам.		
29.	Тактика игры в мини-футболе: индивидуальные действия.		
30.	Техника отбора мяча, тактика защиты.		
31.	Вбрасывание из-за боковой. Подготовка к соревнованиям.		
32.	Повторение правил игры. Игра по упрощённым правилам.		

33.	Весенняя спартакиада.		
34.	Соревнования по упрощённым правилам.		
35.	Соревнования по упрощённым правилам.		
	Итого: 35 часов в год.		