

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Косино

Зуевского района Кировской области»

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ п. Косино

_____ Салтыкова Л.В.

Приказ №66/1- ОД

от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
спортивно-оздоровительное направление
8 класс**

п. Косино 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014 г., с изм. от 02.05.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015г.)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изм. и доп. от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

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 **справочные источники**, 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).

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 ССС | 1 |
| 29 | Методы снятия стресса | 1 |
| 30 | Дыхательная гимнастика – метод предупреждения и лечения СС заболеваний | 1 |
| 31-32 | Практикум по дыхательной гимнастике. Экскурсия в лес | 1 |
| 33 | Психологические методы разрешения конфликтов | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |