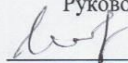


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа №61» г. Брянска


Рассмотрено на заседании МС  
Руководитель МО

 /И.С. Моисеева/

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №61

 /В.С. Синявина/

Приказ №115/2  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного  
направления  
«Мы за ЗОЖ»  
для 8г класса  
на 2023-2024 учебный год

Составила  
Галко Валентина Николаевна,  
классный руководитель 8г класса

2023 год

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе реализации курса внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ» у учащихся формируются личностные и метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные) результаты.

**Личностные универсальные учебные действия:** у обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений;
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;
- бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

**Метапредметные универсальные учебные действия.** Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения

- уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

**Цель курса:** создание условий для сохранения психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

### **Задачи:**

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за ЗОЖ» разработана для обучающихся 8 класса

**Формы организации:** Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья

**Виды деятельности:** познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

Программа состоит из двух разделов: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

№	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Законы здоровья	<p>Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях. Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Что я умею. Мои способности и мои желания. Как подготовиться к выбору. Выбираю свой путь.</p> <p>Управление временем.</p> <p>«Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным.</p> <p>«Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности</p> <p>«Мое здоровье в моих руках».</p> <p>Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности.</p> <p>Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма.</p> <p>Иммунитет.</p> <p>Перемена. Общешкольная физкультминутка.</p> <p>Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя.</p> <p>Конкурсы и акции «Я выбираю спорт».</p> <p>«Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки</p> <p>«Чистый двор»</p> <p>Экологическая акция.</p> <p>«Памяти павших» Торжественная линейка, посвященная Дню Великой победы.</p> <p>Спортивные игры.</p>	25	<p>Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематически творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья</p>	<p>Познавательная, спортивно-оздоровительная</p>
2.	«В гармонии с окружающим миром»	<p>«Мой дом - планета Земля» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации.</p> <p>«Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на</p>	9	<p>Акции, доклады, круглые столы, конкурсы.</p>	<p>Познавательная, художественное и социальное творчество</p>

		тему экологии «Дом. Дерево. Человек.» социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме			во
--	--	---	--	--	----