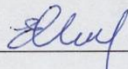
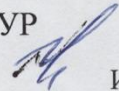



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
МБОУ "Средняя общеобразовательная русско-татарская школа №13"
Вахитовского района г.Казани
МБОУ "Школа №13"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора по УР	Директор
		
Е.В. Ионова	И.А. Кузьмина	С.Н. Овчинников
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	«29» августа 2023 г.	Приказ № 82 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «СОЗ»
для обучающихся 7-8 классов

Казань 2023

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей среднего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление для учащихся 7-8 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Цель программы состоит в том, чтобы использовать данные занятия на решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней”.

При организации, планировании и проведении данных уроков активно использовать: инновационные методики и технологии физического воспитания; современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения; подбор эффективных оздоровительных систем с целью профилактики и коррекции отклонений в здоровье.

В программу уроков здоровья включены: физкультурно-оздоровительные системы на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья: упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, уроки закаливания, цветотерапия, точечный самомассаж, релаксация и т.п.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на уровне основного общего образования являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Цель программы: развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, профилактика и предупреждение “школьных болезней”. Задачи программы: представление об основных компонентах здорового образа жизни, о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильном (здоровом) питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности), влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие, желании быть здоровым; выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни. Обучение: осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); физкультурно-оздоровительным комплексам и упражнениям, направленным на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней” и умению применять их на практике. Знаниям о понятии здоровый человек, о заболеваниях и их последствиях, о пользе и необходимости раннего устранения симптомов заболеваний, разучат средства предупреждения этих заболеваний, овладеют необходимыми знаниями и умениями для улучшения и укрепления своего здоровья.

Программа построена в соответствии с принципами: научная обоснованность и практическая целесообразность; возрастная адекватность; необходимость и достаточность информации; модульность программы; практическая целесообразность динамическое развитие и системность; вовлеченность семьи и реализацию программы

Программа по спортивно-оздоровительному направлению составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, согласно требованиям ФГОС основного общего образования. Данная программа предназначена для обучающихся 7-8 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего – 34 часа в год в 7 классе, 34 часа в год в 8-м классе.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

7 КЛАСС

Здоровье и здоровый образ жизни

Компоненты здорового образа жизни. Режим дня школьника.

Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте. Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия. Закаливание. Правила закаливания.

«Школьные» болезни

Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата. ЛОР-заболевания, нервная система. Статистика заболеваний в своем классе, в школе. Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний. Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Причины развития плоскостопия. Средства профилактики плоскостопия. Средства профилактики плоскостопия. ЛОР-заболевания.

Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека. Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека

Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений

Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения. Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний. Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье. Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников.

8КЛАСС

Личная гигиена

Личная гигиена. Спортивная гигиена. Уход за кожей. Питание и кожа. История косметики и ее применение. История косметики и ее применение. Уход за ногтями. Уход за волосами. Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.

Питание и здоровье

Питание и здоровье. Режим питания. Белки. Жиры. Углеводы. Здоровое питание. Витамины. Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это? Полезная и «вредная» еда. Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.

Познай самого себя

Мир наших чувств. Как управлять эмоциями. Внешний вид человека. «По одежке встречают...». Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг». Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними. Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «СОЗ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результатами изучения курса являются:

развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

установка на здоровый образ жизни;

осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;

способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;

формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами изучения курса являются:

понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;

понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;

овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;

приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнения;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами изучения курса являются:

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; соблюдение правил здорового образа жизни;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;

соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;

выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню; способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;

знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;

формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;

умение применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Здоровье и здоровый образ жизни	6
2	«Школьные» болезни	12
3	Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений	16

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Личная гигиена	10
2	Питание и здоровье	12
3	Познай самого себя	12

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов
Здоровье и здоровый образ жизни		
1	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.	1
2	Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня.	1
3	Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	1
4	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.	1
5	Закаливание.	1
6	Правила закаливания.	1
«Школьные» болезни		
7	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата.	1
8	ЛОР-заболевания, нервная система.	1
9	Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	1
10	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	1
11	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	1
12	Причины развития плоскостопия	1
13	Средства профилактики плоскостопия.	1
14	Средства профилактики плоскостопия.	1
15	ЛОР-заболевания.	1
16	Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	1
17	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	1
18	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	1
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений		
19	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1
20	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1
21	Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.	1
22	Творческая работа: изготовление плакатов – графических	1

	рисунков для тренировки мышц глаз	
23	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	1
24	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	1
25	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	1
26	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.	1
27	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1
28	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1
29	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1
30	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1
31	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1
32	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1
33	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1
34	Практическое занятие с учащимися начальных классов по изученным темам.	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов
Личная гигиена		
1	Личная гигиена.	1
2	Спортивная гигиена	1
3	Уход за кожей.	1
4	Питание и кожа.	1
5	История косметики и ее применение.	1
6	История косметики и ее применение	1
7	Уход за ногтями..	1
8	Уход за волосами	1
9	Гигиена полости рта..	1
10	Зубы и заболевания ЖКТ	1
Питание и здоровье		
11	Питание и здоровье..	1
12	Режим питания	1
13	Белки. Жиры.	1
14	Углеводы.	1
15	Здоровое питание.	1
16	Витамины.	1
17	Свежие овощи и фрукты.	1
18	Вегетарианство – полезно ли это?	1
19	Полезная и «вредная» еда.	1
20	Полезная и «вредная» еда.	1
21	Упакованная и консервированная пища.	1
22	Пищевые добавки.	1
Познай самого себя		
23	Мир наших чувств..	1
24	Как управлять эмоциями	1
25	Внешний вид человека.	1
26	«По одежке встречают...»	1
27	Я и мое окружение.	1
28	«Скажи мне, кто твой друг».	1
29	Технология совершенствования себя.	1
30	Технология совершенствования себя.	1
31	Зависимости и борьба с ними.	1
32	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1
33	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1
34	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Копылов Ю.А. Беречь осанку смолоду //Физическая культура в школе. 1998, № 2, с. 16-17.
 - Степкина М.А., Жуков С.Ю., Сарнадский В.Н. Распространенность нарушений осанки и деформации позвоночника школьников // Человек и его здоровье. - Санкт-Петербург, 2001. - С.175-176.
 - Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. - 210 с.
 - Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000. С. 21-23.
 - Дыхательная гимнастика по Стрельниковой; Рипол Классик - Москва, 2008. - **562** с.
 - Пантелеева Е. В. Дыхательная гимнастика для детей; Человек - Москва, 2012. - 160 с.
 - Краткий пересказ и изложение взглядов систем исцеления дыхания по методике К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой. Дыхательная гимнастика; М.: АСТ - Москва, 2005. - **247**
- Образование и здоровье. Дидактические рекомендации для проведения уроков здоровья в школе. Казань: РИЦ Школа, 1999.
- Физкультурно-оздоровительные занятия для IX-XI классов школ, гимназий, лицеев (нетрадиционные методы индивидуального оздоровления на уроках). Методическая разработка – Казань: РИЦ «Школа», 2003.
- Гогоулан М. «Попрощайтесь с болезнями!» М., 1996.
- Гафаров Х.З. «Лечение деформаций стоп у детей» // Казань, Татарское книжное издательство, 1990 г.

Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/

Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Физкультура и здоровье» М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.

Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.

- Г.Г. Демирчоглян, В.И. Янкулин. Гимнастика для глаз. Москва Физкультура и спорт, 1999 – 32с.,

- Гейден К. Рецепты для улучшения зрения. 2016.- 126 стр.

- Храмова, Елена Тренинги и игры для глаз. - Ростов: Феникс, 2016. — 127 с. — (Медицина для вас)

- Кислинская Т. Как восстановить и сохранить зрение у ребенка.

- Троицкая С. Практический курс коррекции зрения для взрослых и детей (комплект из 2 книг + DVD-ROM). Изд. Питер, 2011, 384 с.