

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

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.
   1. **Цель программы:**

развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, профилактика и предупреждение школьных болезней.

* 1. **Задачи программы:**

Образовательные:

Формировать:

представления 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.

Воспитательные:

* желание быть здоровым;
* выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни.

Развивающие:

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.

**Место предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану МОУ Тетюшской средней школы на внеурочную деятельность «ЗОЖ для подростков» в 8 классе отводится 34 часа, из расчёта 1 час в неделю за счёт компонента образовательного учреждения.

**Содержание**

* «Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений»
* «Питание и здоровье»
* «Личная гигиена»
* «Познай самого себя»

**Планируемые 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 здоровья как к индивидуальной и общественной ценности.

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;

Предметными результатами изучения курса являются:

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжение 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 нарушения 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, исключающий употребления 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Всего  часов |
|  |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений** | 4 |  |
| 2 | **Личная гигиена** | 10 |  |
| 3 | **Питание и здоровье** | 14 |  |
| 4 | **Познай самого себя** | 8 |  |
|  | Итого: | 34 |  |