Согласована
с Управляющим Советом
МКОУ «СОШ № 11»
Протокол №5 от 29.08.2026г.

Принята
на заседании
педагогического совета
МКОУ «СОШ № 11»
г.о. Нальчик
Протокол №1 от 28.08.2026г

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 11»
_____ Т.А. Тхагапсова
Приказ №142 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 327162E660203E4DCE77A253FD51D252
Владелец: Тхагапсова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2026 до 11.12..2027

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре

“ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ”
8 класс

Направление : спортивно-оздоровительное

Состав
итель: учитель физической культуры
Карданова Л.Х.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровье без лекарств» по физической культуре для обучающихся 8 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), Федеральной рабочей программы воспитания и санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у подростков 14–15 лет осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью в период интенсивного роста, гормональной перестройки и возрастающих учебных нагрузок. Курс направлен на освоение немедикаментозных средств укрепления организма, профилактику гиподинамии, нарушений осанки, зрительного и психоэмоционального переутомления средствами физической культуры, дыхательных гимнастик, закаливания и самоконтроля.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся 8 класса устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, овладение доступными немедикаментозными оздоровительными технологиями и навыками самостоятельного управления физическим и психоэмоциональным состоянием.

Задачи программы:

- углубить знания подростков о резервных возможностях организма человека, факторах риска для здоровья и немедикаментозных способах их коррекции;
- обучить практическим приемам оздоровительной, корригирующей, суставной и дыхательной гимнастики (в том числе по методикам А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко);
- сформировать навыки дозирования аэробных, силовых и стретчинг-нагрузок, а также методику проведения утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток при работе за компьютером;
- освоить методы закаливания, самомассажа, релаксации и антистрессовой саморегуляции;
- научить проводить функциональные пробы (Штанге, Генчи, Руфье, ортостатическая проба) и вести индивидуальный дневник самоконтроля;
- воспитать дисциплинированность, культуру здоровья и стремление к физическому самосовершенствованию.

Место курса в плане внеурочной деятельности и формы организации

Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности и рассчитана на 1 год обучения в 8 классе в объеме 34 часов (1 час в неделю, 34 учебные недели). Занятия проводятся в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке и в учебном кабинете с соблюдением правил техники безопасности и с учетом медицинских групп здоровья обучающихся.

Основные формы организации занятий: оздоровительно-тренировочные практикумы, круговые тренировки, мастер-классы по дыхательным и восстановительным техникам,

функциональные тестирования, подвижные и спортивные игры оздоровительной направленности, проектно-исследовательские практикумы и мини-конференции.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, энергетических напитков и психоактивных веществ);
- сформированность внутренней позиции личности на сохранение и укрепление физического и психического здоровья без необоснованного применения лекарственных препаратов;
- развитие навыков самодисциплины, ответственности за собственное физическое состояние, волевых качеств и эмоциональной устойчивости;
- умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных оздоровительных тренировок и командных игр.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели оздоровительной деятельности, планировать режим дня, двигательной активности и восстановления;
- владение навыками самоконтроля, оценки правильности выполнения физических упражнений и анализа динамики собственных функциональных показателей;
- умение работать с научно-популярной и справочной информацией о здоровьесбережении, критически оценивать оздоровительные методики;
- развитие коммуникативных умений при работе в парах и малых группах, освоение способов психологической разгрузки и профилактики учебного стресса.

Предметные результаты

- характеризовать немедикаментозные средства укрепления здоровья (двигательный режим, закаливание, рациональное питание, дыхательные практики, полноценный сон);
- выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики (физкультминуток для глаз, шейного и поясничного отделов позвоночника);
- применять базовые техники диафрагмального и оздоровительного дыхания для повышения работоспособности и снятия нервного напряжения;
- проводить простейшие функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, измерять частоту сердечных сокращений и рассчитывать индекс Руфье;
- подбирать и безопасно выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, развития гибкости и силовой выносливости с учетом индивидуальных особенностей.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

Содержание разделов программы

Модуль 1. Основы немедикаментозного оздоровления и самоконтроль (6 часов). Понятие о здоровье, резервах организма и факторах риска в подростковом возрасте.

Двигательная активность как природное лекарство. Правила техники безопасности на занятиях. Методика измерения ЧСС и артериального давления. Функциональные пробы (проба Руфье, пробы Штанге и Генчи, ортостатическая проба). Ведение индивидуального дневника здоровья и самоконтроля.

Модуль 2. Осанка, суставная гимнастика и профилактика плоскостопия (6 часов). Биомеханика позвоночника и стопы. Причины формирования сутулости и сколиоза у школьников. Комплексы корригирующей гимнастики для укрепления мышечного корсета спины и брюшного пресса. Суставная разминка и упражнения для профилактики плоскостопия. Эргономика учебного места и гимнастика при длительной работе за компьютером и смартфоном.

Модуль 3. Дыхательные практики и закаливание организма (6 часов). Физиология дыхания и газообмена. Обучение полному и диафрагмальному дыханию. Оздоровительная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Элементы волевой ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко. Принципы и виды закаливания (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком). Профилактика сезонных простудных заболеваний без лекарств.

Модуль 4. Оздоровительная аэробика, стретчинг и силовая выносливость (6 часов). Влияние циклических аэробных нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Оздоровительная ходьба, бег трусцой, степ- и фитнес-аэробика в аэробной зоне пульса. Основы безопасного стретчинга и миофасциального расслабления. Круговая тренировка с собственным весом тела для развития силовой выносливости без перегрузки суставов.

Модуль 5. Антистрессовая саморегуляция, гигиена зрения и режим дня (6 часов). Механизмы учебного и эмоционального стресса. Мышечная релаксация по Джекобсону и приемы аутогенной тренировки. Гимнастика для глаз по методикам Э.С. Аветисова и У. Бейтса. Приемы точечного самомассажа для снятия головной боли и усталости. Биоритмы подростка, гигиена сна и основы рационального питания для поддержания иммунитета.

Модуль 6. Итоговый оздоровительный практикум и защита проектов (4 часа). Составление индивидуальной программы оздоровления на учебный год и каникулы. Контрольное тестирование функционального состояния организма и сравнительный анализ показателей за год. Защита мини-проектов «Мой рецепт здоровья без лекарств». Итоговый физкультурно-оздоровительный практикум.

Тематическое планирование (34 часа)

№ п/п	Наименование модуля / раздела	Всего часов	В т.ч. теория / практика	Основные виды деятельности обучающихся
1	Основы немедикаментозного оздоровления и самоконтроль	6	2 / 4	Изучение правил ТБ, измерение ЧСС, выполнение функциональных проб, заполнение дневника самоконтроля.

№ п/п	Наименование модуля / раздела	Всего часов	В т.ч. теория / практика	Основные виды деятельности обучающихся
2	Осанка, суставная гимнастика и профилактика плоскостопия	6	1 / 5	Выполнение комплексов корригирующей и суставной гимнастики, упражнений с гимнастической палкой и мячом.
3	Дыхательные практики и закаливание организма	6	2 / 4	Освоение диафрагмального дыхания, упражнений дыхательной гимнастики, составление схемы закаливания.
4	Оздоровительная аэробика, стретчинг и силовая выносливость	6	1 / 5	Выполнение аэробных связок, круговых тренировок с собственным весом, комплексов на растяжку и гибкость.
5	Антистрессовая саморегуляция, гигиена зрения и режим дня	6	2 / 4	Практикум по гимнастике для глаз, релаксации и точечному самомассажу, проектирование режима дня.
6	Итоговый оздоровительный практикум и защита проектов	4	1 / 3	Повторное функциональное тестирование, анализ динамики здоровья, презентация индивидуальных проектов.
	ИТОГО по курсу:	**34**	**9 / 25**	

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 ЧАСА)

№	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Вводное занятие. Здоровье без лекарств: резервы организма подростка. Инструктаж по ТБ	Беседа-диалог, инструктаж	1		
2	Двигательная активность как природное лекарство от гиподинамии	Интерактивный семинар	1		
3	Азбука самоконтроля: правила измерения пульса и артериального давления в покое и при нагрузке	Лабораторный практикум	1		
4	Оценка адаптации сердечно-сосудистой системы: проба Руфье и ортостатическая проба	Функциональное тестирование	1		
5	Оценка резервов дыхательной системы: пробы Штанге и Генчи	Функциональное тестирование	1		
6	Оформление индивидуального паспорта здоровья и дневника самоконтроля	Практикум	1		
7	Биомеханика позвоночника. Экспресс-диагностика нарушений осанки	Практическое занятие	1		
8	Укрепление мышечного корсета спины: комплекс корригирующей гимнастики	Оздоровительная тренировка	1		
9	Мышцы брюшного пресса и поясничный отдел: упражнения для стабилизации корпуса	Тренировочный практикум	1		
10	Суставная гимнастика: сохранение подвижности и профилактика травм	Мастер-класс	1		
11	Здоровая стопа: упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия	Оздоровительный практикум	1		
12	Эргономика школьника: физкультминутки при работе за компьютером и со смартфоном	Практикум-тренинг	1		
13	Физиология дыхания. Обучение полному и диафрагмальному дыханию	Дыхательный практикум	1		
14	Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой: базовый комплекс	Мастер-класс	1		
15	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой: упражнения для укрепления иммунитета	Оздоровительный практикум	1		
16	Методика волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) по К.П. Бутейко	Практическое занятие	1		
17	Принципы и правила закаливания: воздух, солнце, вода и хождение босиком	Семинар-практикум	1		

№	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
18	Немедикаментозная профилактика сезонных простуд и ОРВИ. Составление плана закаливания	Проектный практикум	1		
19	Пульсовые зоны тренировки. Оздоровительная ходьба и бег в аэробном режиме	Тренировочное занятие	1		
20	Оздоровительная аэробика: базовые шаги и координационные связки	Фитнес-практикум	1		
21	Круговая тренировка с собственным весом для развития силовой выносливости	Круговая тренировка	1		
22	Основы безопасного стретчинга: правила растяжки без боли и травм	Стретчинг-практикум	1		
23	Миофасциальное расслабление (МФР) и восстановление мышц после нагрузок	Практикум	1		
24	Подвижные и спортивные игры оздоровительной направленности	Игровое занятие	1		
25	Стресс и здоровье подростка. Способы быстрого снятия нервного напряжения	Тренинг саморегуляции	1		
26	Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону и элементы аутотренинга	Практикум релаксации	1		
27	Гимнастика для глаз по методикам Э.С. Аветисова и У. Бейтса: профилактика близорукости	Оздоровительный практикум	1		
28	Приемы точечного самомассажа при головной боли, утомлении и насморке	Мастер-класс	1		
29	Биоритмы человека, гигиена сна и восстановление нервной системы	Интерактивная беседа	1		
30	Питание как лекарство: рацион подростка для энергии и крепкого иммунитета	Практикум по нутрициологии	1		
31	Итоговое функциональное тестирование: оценка динамики показателей за учебный год	Контрольное тестирование	1		
32	Разработка индивидуальной оздоровительной программы на летние каникулы	Проектная мастерская	1		
33	Защита мини-проектов «Мой рецепт здоровья без лекарств»	Мини-конференция	1		
34	Итоговый физкультурно-оздоровительный практикум «В здоровом теле — здоровый дух»	Спортивно-оздоровительный праздник	1		

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для учителя и обучающихся

- Физическая культура. 8–9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — М.: Просвещение.
- Физическая культура. 8–9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. — М.: Просвещение.
- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт.
- Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. — М.: Метафора.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. — М.: АРКТИ.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе: 1–11 классы. — М.: ВАКО.

Цифровые образовательные ресурсы

- Федеральная государственная информационная система «Моя школа» (myschool.edu.ru).
- Российская электронная школа (resh.edu.ru) — раздел «Физическая культура».
- Официальный портал Министерства здравоохранения РФ о здоровом образе жизни «Так здорово» (takzdorovo.ru).
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (gto.ru).

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал, пришкольная спортивная площадка с беговой дорожкой;
- гимнастические коврики (карематы), гимнастические палки, обручи, скакалки;
- массажные мячи, балансировочные подушки и массажные коврики для профилактики плоскостопия;
- секундомеры, тонометр, пульсоксиметр, ростомер, напольные медицинские весы;
- мультимедийный проектор, экран и аудиосистема для проведения ритмической и релаксационной гимнастики.