

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
13.03.2024 № 29

Учебная программа факультативных занятий
«Выбираем здоровый образ жизни»
для VIII класса учреждений образования,
реализующих образовательные программы
общего среднего образования

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Учебная программа факультативных занятий «Выбираем здоровый образ жизни» (далее – учебная программа) предназначена для VIII класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Учебная программа факультативного занятия «Выбираем здоровый образ жизни» рассчитана на 35 часов (в том числе 1 час – резервное время).

3. Цель – формирование функциональной грамотности у учащихся в области здоровьесбережения.

4. Задачи:

формирование представления о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации к сохранению и укреплению здоровья учащихся;

осознание необходимости здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью;

формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах питания;

формирование представления о влиянии мышечной деятельности человека на организм; представления об организации режима дня: учебы, отдыха и двигательной активности; навыков составления, анализа и контроля за соблюдением режима дня;

воспитание гражданской ответственности за сохранение, укрепление и поддержание здоровья.

5. Содержание учебной программы представлено четырьмя тематическими разделами:

I. Основы здорового образа жизни;

II. Основы правильного (здорового) питания;

III. Влияние занятий физическими упражнениями на организм подростка;

IV. Основы нормирования физических нагрузок.

Содержание каждого раздела учебной программы учитывает межпредметные связи по учебным предметам «Биология» и «Физическая культура и здоровье». Определяя содержание каждой отдельной темы, педагогический работник вводит доступные учащимся и необходимые для полноценного усвоения факты, понятия, термины. Для более глубокого и последовательного овладения конкретной темой сообщение материала целесообразно строить по логической и алгоритмической структуре: научные факты по данному вопросу, понятия и термины, содержание, раскрывающее суть вопросов, факты и примеры из практики, краткие выводы и иное.

Участие обучающихся в проектной деятельности позволит развивать аналитическое мышление и творческие способности; формировать устойчивый интерес и мотивацию к здоровому образу жизни; определять план деятельности по сохранению и укреплению здоровья; осуществлять презентацию результатов своей проектной деятельности по вопросам сохранения здоровья.

6. Рекомендуемые формы, методы обучения и воспитания с учетом возрастных особенностей учащихся VIII класса, содержательного и процессуального компонентов учебного материала:

формы обучения: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;
методы обучения: проблемный, эвристический (частично-поисковый), проектный, исследовательский, метод рефлексии.

7. В результате освоения учебной программы факультативных занятий «Выбираем здоровый образ жизни» учащиеся должны:

7.1. знать:

цели, задачи и мотивы занятий физической культурой и спортом;
закономерности проявления личности в процессе занятий физической культурой и спортом;

закономерности функционирования организма под влиянием занятий физической культурой и спортом;

основы двигательных действий и направленного развития двигательных способностей;

особенности протекания физиологических и биохимических процессов при занятиях физической культурой и спортом;

принципы правильного (здорового) питания;

роль здорового питания в физическом развитии растущего организма подростка;

основные подходы коррекции массы тела средствами здорового питания;

значение витаминов и минеральных веществ для роста и развития организма подростка, укрепления здоровья, предупреждения заболеваний;

профилактические мероприятия по предупреждению гипо-, гипер- и авитаминозов у подростков;

энергетическую ценность (калорийность) продуктов питания;

о влиянии физических нагрузок на организм подростка;

7.2. уметь:

осуществлять рефлексивный анализ своих переживаний и мотивов в повседневной жизни и в процессе занятий физической культурой и спортом;

оценивать негативные последствия вредных привычек;

оценивать функциональное состояние организма в покое и под

влиянием физической нагрузки;

определять направленность физических упражнений;

использовать приобретенные знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

планировать распорядок и соблюдать режим дня;

составлять формулу здорового питания;

определять план деятельности по сохранению и укреплению здоровья;

проявлять свою гражданскую позицию в вопросах сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения;

рассчитывать потребление калорий в зависимости от вида деятельности;

составлять рацион правильного питания на один день с учетом суточной нормы белков, жиров, углеводов;

составлять комплекс утренней гимнастики (с учетом индивидуальных особенностей организма);

вести дневник самоконтроля;

анализировать, прогнозировать, моделировать и находить оптимальные пути решения проблемных ситуаций, возникающих в повседневной жизни;

планировать собственную деятельность в соответствии с целями проектного задания;

проводить поиск необходимой информации, анализировать и оценивать ее достоверность, выделять главные мысли, цитировать и ссылаться на авторов изучаемых литературных источников;

логично и последовательно выражать свои мысли, осуществлять презентацию результатов своей проектной деятельности по вопросам сохранения и укрепления здоровья, осуществлять публичные выступления.

Важными ожидаемыми результатами освоения содержания факультативного занятия является сформированность устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни, а также к занятиям физической культурой и спортом.

ГЛАВА 2

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

(1 час в неделю; всего 35 часов, в том числе 1 час – резервное время)

I. Основы здорового образа жизни человека (6 часов)

Тема 1. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья подростка. Факторы сохранения здоровья (2 часа).

Тема 2. Значение физических упражнений в формировании целостной, гармонично развитой, целеустремленной личности и профилактике вредных привычек (3 часа).

Тема 3. Круглый стол «Что вы понимаете под выражением “Здоровый образ жизни (ЗОЖ)?”» (1 час).

II. Основы правильного (здорового) питания (10 часов)

Тема 1. Роль здорового питания в физическом развитии растущего организма подростка. Принципы здорового питания. Рекомендуемые продукты питания, необходимые для гармоничного физического развития организма подростка. Пирамида здорового питания (2 часа).

Тема 2. Режим питания. Особенности сбалансированного рациона питания подростков и спортсменов. Энергетическая ценность (калорийность) продуктов питания. Формула здорового питания (2 часа).

Тема 3. Вредные и полезные привычки в питании, влияющие на физическое развитие организма подростка. Влияние правильного (здорового) питания на индекс массы тела человека. Критерии нормальной массы тела лиц различного типа телосложения. Основные подходы к регулированию массы тела средствами здорового питания и физического воспитания (2 часа).

Тема 4. Витамины и минеральные вещества, их значение для роста и развития организма подростка, укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, при занятии физической культурой и спортом. Профилактика гипо-, гипер- и авитаминозов у подростков. (2 часа).

Индивидуальный мини-проект: «Расчет суточного потребления калорий. Составление рациона правильного питания на один день с учетом суточной нормы белков, жиров, углеводов» (1 час).

Тема 5. Круглый стол «В здоровом теле – здоровый дух: почему важно соблюдать правила здорового питания» (1 час).

III. Влияние занятий физическими упражнениями на организм подростка (10 часов)

Тема 1. Физическое упражнение как основное специфическое средство воздействия на физическое состояние человека (2 часа).

Тема 2. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки подростка (3 часа).

Тема 3. Методы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями. Дневник самоконтроля (2 часа).

Тема 4. Выполнение мини-проекта на тему «Составление комплекса утренней гимнастики (с учетом индивидуальных особенностей организма)» (3 часа).

IV. Основы нормирования физических нагрузок (8 часов)

Тема 1. Характеристика физической нагрузки и ее параметров (2 часа).

Тема 2. Влияние на организм чрезмерных физических нагрузок (2 часа).

Тема 3. Положительное влияние физической нагрузки на организм подростка (2 часа).

Тема 4. Круглый стол «Выбираем здоровый образ жизни» (2 часа).

Резервное время – 1 час.