

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 38»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
физической культуры и
ОБЖ

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
методического совета
МБОУ «СШ № 38»

Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СШ № 38»
Ломова В.Л.

Приказ № 01-05/202
от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Основы здорового образа жизни»
для обучающихся 7-8 классов
2023- 2024 учебный год

г. Норильск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. Курс может быть изучен в 7 или в 8 классах. На курс внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю (34 учебных недели).

Цель:

1. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье

2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье

4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта

5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.

7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)

8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

9. Сформировать представление об основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Тема/раздел	Формы организации занятий	Виды деятельности
Введение			
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	Комбинированный урок	Рассказ учителя о факторах, влияющих на здоровье
Раздел 1.Здоровый образ жизни			
2	Что такое здоровый образ жизни?	Комбинированный урок	Проведение мониторинга “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	Комбинированный урок	Диспут по теме «Твои вредные привычки»
4	Курение и его вредное влияние на организм.	Творческая мастерская.	Создание «Живой газеты»
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	Круглый стол	Встреча с врачом-наркологом
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	Творческая мастерская.	Проведение акции в школе
Раздел 2. Закаливание и его значение в укреплении здоровья			
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	Экскурсия	Посещение осеннего леса
8	Закаливание водой и солнцем .	Экскурсия	Посещение бассейна
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание памяток по теме «Культура здорового образа жизни»
Раздел 3.Рациональное питание.			
10	Понятие рационального питания и его значение.	Экскурсия	Посещение школьной столовой
11	Режим питания.	Проектная деятельность	Исследование «Почему нужен завтрак?»

12	Составляем свое меню	Творческая мастерская.	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания
13	Правильное приготовление пищи.	Практическая работа №1	Изучение правильного приготовления пищи, а также ее обработка и употребление.
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	Творческая мастерская	Создание газет и плакатов на тему «Чистота залог здоровья»
15	Кулинарные посиделки.	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов
Раздел 4. Движение – это жизнь			
16	Роль физических упражнений.	Проектная деятельность	Исследовательский проект «Движение и здоровье»
17	Утренняя зарядка.	Проектная деятельность	Исследовательский проект «Влияет ли утренняя зарядка на физическое развитие школьника»
18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	Практическая работа №2	Проведение спортивного квеста
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	Экскурсия	Трудовой десант в школьную библиотеку
20	Составление правильного режима дня	Творческая мастерская.	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	Практическая работа №3	Изучение различных видов туризма
22	Правила поведения в природе.	Практическая работа №4	Оказание первой помощи пострадавшим
Раздел 5. Виды травм и первая медицинская помощь			
23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов
24	Ушибы, ожоги: твои действия.	Практическая работа №5	Оказание первой помощи пострадавшим
25	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении.	Практическая работа №6	Оказание первой помощи пострадавшим
26	Виды кровотечений и	Практическая работа №7	Встреча с врачом-

	первая помощь при них.		терапевтом
27	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	Практическая работа№8	Встреча с врачом-травматологом
Раздел 6.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья			
28	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	Творческая мастерская	Творческое задание «Создание памяток по профилактике гриппа и ОРВИ»
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	Творческая мастерская	Творческое задание «Создание памяток по профилактике заболеваний желудочно-кишечных заболеваний»
Раздел 7. Чистота – залог здоровья			
30	Соблюдай чистоту жилища	Практическая работа № 9	Составление правил для соблюдения чистоты в классе
31	Гигиена одежды и обуви	Круглый стол	Проведение классного часа на данную тему
32	В чистом теле - здоровый дух	Круглый стол	Групповое обсуждение и создание плакатов
Раздел 8.Живые организмы и их влияние на здоровье			
33	Ядовитые грибы, растения ,животные	Проектная деятельность	«Исследование ядовитых грибов нашей местности»
34	Лекарственные растения и их применение	Проектная деятельность	«Исследование лекарственных растений нашей местности»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	кол-во часов
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1
2	Что такое здоровый образ жизни?	1
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1
8	Закаливание водой и солнцем .	1
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1
10	Понятие рационального питания и его значение .	1
11	Режим питания.	1
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1
13	Правильное приготовление пищи.	1

14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1
15	Кулинарные посиделки.	1
16	Роль физических упражнений.	1
17	Утренняя зарядка.	1
18	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1
22	Правила поведения в природе.	1
23	Что такое первая доврачебная помощь, ее роль	1
24	Ушибы , ожоги: твои действия.	1
25	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1
27	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	1
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1
30	Соблюдай чистоту жилища	1
31	Гигиена одежды и обуви	1
32	В чистом теле -здоровый дух	1
33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1
34	Лекарственные растения и их применение	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. Сенников С.А. Школа – важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков./ Школа здоровья. 2004, №2.С.22-30
- 2.НовожиловаЮ.В., Паршутин И.А. Представление о здоровье: понимание учащимися его причин и природы./ Школа здоровья, 2003, №3.
3. Смирнов Н.Н Здоровьесберегающие технологии в работе учителей и школ. – М.: Изд-во АРКТИ, 2003.
4. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
5. Колесов Д.В.,Р. Д. Маш Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1993.
6. Смирнова Н.К. Валеология: новая область образовательного пространства. Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997
7. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. – СПб: Мнемозина, 1994
8. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в РФ. Законодательные и нормативные аспекты. /Школа здоровья. 2001, №1.

