

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дальненская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Дальненская СОШ
Приказ №38 от 30.08.2023 г.
_____ Е.Н.Фаустова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровым быть здорово»

Уровень общего образования:

основное общее образование 8 класс

Количество часов:35

Учитель: Изотова. М. С.

Направление: спортивно-оздоровительное

2023-2024 учебный год

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 во внеурочной деятельности для учащихся 8-х 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.

Актуальность программы

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья, уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс, в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза.

По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. За период обучения среди учащихся ежегодно увеличивается число заболеваний: опорно-двигательного аппарата (47%), органов зрения (16%), желудочно-кишечного тракта (14%), сердца и сосудов (8%), органов дыхания (7%), эндокринной системы (4%), нервно-психические расстройства (4%).

Согласно статистике, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, детей в возрасте 15-17 лет - на 65%. "Свыше 30% детей имеют отклонения в физическом развитии, - отмечает главный педиатр РФ академик РАМН Александр Баранов. За последние 15 лет эта цифра постоянно увеличивается, и это крайне тревожная тенденция.

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Для исправления ситуации с «больным поколением», необходима результативная работа школьных специалистов физического воспитания, классных руководителей.

Идея внедрения данной программы внеурочной деятельности для учащихся 8 классов состоит в том, чтобы ознакомить учащихся с

физкультурно-оздоровительными системами на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней» и развить умения применять их на практике.

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 включить: 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 внеурочной 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:

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.

Описание места предмета в учебном плане.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс внеурочной деятельности «Здоровым быть – здорово!» изучается в 8-м классе по 1 часу в неделю (35 часов в год).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья учащихся, снижение количества заболеваний;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- уменьшение количества учащихся с подготовительной группой здоровья;
- приобретение школьниками знаний о воздействии физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания;

- умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.

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 здоровью 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 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 обстановки и индивидуальных возможностей.

• Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

- В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны
- **знать:**
- -основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- -особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- -особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- -основы рационального питания;
- -правила оказания первой помощи;
- -способы сохранения и укрепления здоровья;

- -соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте,
- в общественных учреждениях;
- -влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- -значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- -знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
- -воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека,
- при помощи которых можно предупредить различные заболевания.
- **уметь:**
- -составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- -различать «полезные» и «вредные» продукты;
- -использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- -определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- -заботиться о своем здоровье;
- -применять коммуникативные и презентационные навыки;
- -использовать навыки элементарной исследовательской деятельности
- в своей работе;
- -находить выход из стрессовой ситуации;
- -принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- -адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- -отвечать за свои поступки;
- -отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- -применять физкультурно-оздоровительные системы, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.
-
- **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**
- -осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- -социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- -сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание

Программа состоит из 6 разделов:

- «Здоровье и здоровый образ жизни»
- «Школьные болезни»
- «Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений»
- «Питание и здоровье»
- «Личная гигиена»
- «Познай самого себя»

Календарно-тематическое планирование курса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Здоровье и здоровый образ жизни (4ч)			
1	Вводное занятие. Компоненты здорового образа жизни.	1	5.09
2	Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	1	12.09
3	Здоровый сон и его значение для здоровья и	1	19.09

	самочувствия.		
4	Закаливание. Правила закаливания.	1	26.09
«Школьные» болезни (7ч)			
5	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	1	3.10
6	Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	1	10.10
7	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	1	17.10
8	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	1	24.10
9	Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	1	7.11
10	ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	1	14.11
11	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	1	21.11
Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений (7ч)			
12	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1	28.11
13	Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.	1	5.12
14	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	1	12.12
15	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	1	19.12
16	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1	26.12
17	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1	9.01
18-19	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	2	16.01 23.01
Личная гигиена (5 ч)			
20	Личная гигиена. Спортивная гигиена.	1	30.01
21	Уход за кожей. Питание и кожа.	1	6.02
22	История косметики и ее применение.	1	13.02
23	Уход за ногтями. Уход за волосами.	1	20.02
24	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	1	27.02
Питание и здоровье (6ч)			
25	Питание и здоровье. Режим питания.	1	5.03

26	Белки. Жиры. Углеводы.	1	12.03
27	Здоровое питание. Витамины.	1	19.03
28	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1	2.04
29	Полезная и «вредная» еда.	1	9.04
30	Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	1	16.04
Познай самого себя (ч)			
31	Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	1	23.04
32	Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	1	30.04
33	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	1	7.05
34	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	1	14.05
35	Итоговое занятие: «Всем, кто хочет быть здоров».	1	21.05
	Итого:	35	