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 ОБЗР  Протокол № 1  от «27» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета МБОУ «СШ № 38»  Протокол № 1  от «28» августа 2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ «СШ № 38»  Гудкова Н.В.  Приказ № 01-05/58  от «29» августа 2024г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Основы здорового образа жизни»**

для обучающихся 8 классов

г. Норильск,‌ 2024

**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. 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 исключающего 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 первая помощь при них. | Практическая работа№7 | Встреча с врачом-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 по курсу внеурочной деятельности**

**"Основы здорового образа жизни"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Тема (раздел программы) | Количество часов | Электронные учебно- методические  материалы |
| 1 | Введение | 1 | РЭШ  Видеоуроки |
| 2 | Раздел 1.Здоровый образ жизни | 5 |
| 3 | Раздел 2. Закаливание и его значение в укреплении здоровья | 3 |
| 4 | Раздел 3.Рациональное питание | 6 |
| 5 | Раздел 4. Движение – это жизнь | 7 |
| 6 | Раздел 5.Виды травм и первая медицинская помощь | 5 |
| 7 | Раздел 6.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья | 2 |
| 8 | Раздел 7. Чистота – залог здоровья | 3 |
| 9 | Раздел 8.Живые организмы и их влияние на здоровье | 2 |
|  | Итого: | 34 |

**Поурочное планирование по курсу внеурочной деятельности**

**"Основы здорового образа жизни"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | 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 несоблюдения 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** |