

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования лицей №2
имени академика К. А. Валиева города Мамадыш»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан**

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровый образ жизни»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ
(спортивно-оздоровительное направление)
срок реализации - 1 год
Количество часов по программе – 34 ч.**

учителя физической культуры высшей квалификационной категории

Гадиевой Ирины Владимировны

Мамадыш, 2023

1. 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 Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2006 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а следовательно и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Проект программы разработан для дополнительного образования детей и подростков в системе современного образования.

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 о основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательного процесса.

Для реализации программы выбраны учащиеся 8 класса.

Программа рассчитана на один год обучения, один час в неделю, всего 34 часа в год.

Форма и методы работы:

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- поездки, походы;
- трудовые дела.
- анкетирование

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа
4. Проектная деятельность, участие в НОУ

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

Ожидаемые результаты освоения программы

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.

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них	
			теория.	практика.
1	Введение	1	1	0
2	Здоровый образ жизни	5	3	2
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3	1	2
4	Рациональное питание	5	3	2
5	Движение - это жизнь	7	1	6
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5	3	2
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	2	0
8	Чистота - залог здоровья	3	2	1
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	3	2	1
	Итого	34	18	16

Содержание программы:

1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2. Здоровый образ жизни (5ч)

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание. (5ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь. (7ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

6. Виды травм и первая медицинская помощь. (5ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)

Сформировать представление о профилактике и её значении в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8. Чистота – залог здоровья. (3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

9. Живые организмы и их влияние на здоровье. (3ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них		Содержание занятия	Дата
			Теория	Практика		
1. Введение						
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1		1	Факторы, влияющие на здоровье	7.09 6.09
2. Здоровый образ жизни						
2	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	1		мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	14.09 13.09
3	Вредные привычки, причины их формирования.	1		1	Диспут Мониторинг, наблюдение	21.09 20.09
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1		1	Газета (живая) Мониторинг, наблюдение	28.09 27.09
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1		1	Встреча с врачом-наркологом Мониторинг, наблюдение	5.10 4.10
6	Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”	1		1	Формулировать новые задачи Акция Наблюдение	12.10 11.10
3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья						
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1		1	Беседа, прогулка Наблюдение	19.10 18.10
8	Закаливание водой и солнцем.	1		1	Посещение бассейна Наблюдение	26.10 25.10
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
4. Рациональное питание						
10	Понятие рационального питания и его значение	1		1	Посещение столовой Наблюдение	
11	Режим питания.	1		1	Исследование «Почему нужен завтрак?» Проектная деятельность	
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	1		Беседа Наблюдение	
13	Правильное приготовление пищи.	1		1	Беседа Наблюдение, мониторинг	
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	1		Мини-лекция Наблюдение	
5. Движение – это жизнь						
15	Роль физических упражнений.	1		1	Исследовательский проект «Движение и здоровье» Проектная деятельность	

16	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	1		Беседа Наблюдение	
17	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1		1	Спортивный квест Мониторинг, наблюдение	
18	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1		1	Трудовой десант Наблюдение	
19	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		1	Творческое задание «Планируем день» Проектная деятельность	
20	Туризм развивает твоё тело и душу.	1		1	Туриада Наблюдение	
21	Правила поведения в природе.	1		1	Презентация Тестирование	

6. Виды травм и первая медицинская помощь

22	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
23	Ушибы, ожоги: твои действия.	1		1	Беседа, мониторинг, наблюдение	
24	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении.	1	1		Мини-лекция Наблюдение, тестирование	
25	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		1	Встреча с врачом-терапевтом	
26	Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить	1		1	Встреча с врачом-травматологом	

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

27	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	1		1	Встреча с санитарным врачом Мониторинг	
28	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1		1	Встреча с санитарным врачом Мониторинг	

8. Чистота - залог здоровья.

29	Соблюдай чистоту жилища	1	1		Беседа Наблюдение	
30	Гигиена одежды и обуви	1		1	Газета Проектная деятельность	
31	В чистом теле - здоровый дух	1		1	Круглый стол Проектная деятельность	

9. Живые организмы и их влияние на здоровье.

32	Ядовитые грибы, растения, животные	1	1		Беседа Мониторинг, наблюдение	
33	Лекарственные растения и их применение	1	1	1	Исследование Проектная деятельность	
34	Лекарственные растения нашего края	1	1	1	Исследование Проектная деятельность	

Предполагаемые результаты реализации программы

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
Строить речевые высказывания в устной форме;
Адекватно воспринимать оценку учителя;
Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
Различать “полезные” и “вредные” продукты;
Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;
Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
Оказывать первую медицинскую помощь
Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования» Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

Литература для педагога:

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2002г.
4. Расту здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
- 8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.