

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа
«Подув тӧдӧмлунъяс сетан общеобразовательной школы»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт*

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол от 27.08. 2021 г. №1

КОПИЯ ВЕРНА

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МБОУ
«ООШ» с. Усть-Лыжа
от 27.08.2021 г. № 235

**Программа курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»**

Направление программы:
Спортивно-оздоровительное
Возраст учащихся: 15 лет 9 класс
Срок реализации: 1 год.
Составитель: Хозяинова Н.С.,
учитель физической культуры

с. Усть-Лыжа
2021 г.

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по «Школа здоровья» для учащихся 9 класса составлена на основе Примерной программой «Беседы о здоровье» Т.А.Шорыгина. –М.:ТЦ Сфера, 2005г в соответствии с требованиями:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577);

-Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ.

На изучение курса отводится 34 часа в год (1 ч в неделю)

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 б основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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. (6ч)

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 значение 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.

Формы организации занятий:

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

Виды деятельности:

- познавательная,
- спортивно-оздоровительная

4. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
	1. Введение	1
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1
	2. Здоровый образ жизни	5
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	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
	3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1
8	Закаливание водой и солнцем .	1
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1
	4. Рациональное питание	6
10	Понятие рационального питания и его значение .	1
11	Режим питания.	1
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1
12	Правильное приготовление пищи.	1
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1
15	Кулинарные посиделки.	1
	5. Движение – это жизнь	7
16	Роль физических упражнений.	1
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	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
	6. Виды травм и первая медицинская помощь	5
23	Что такое первая доврачебная помощь, её 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
	7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	2
28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1
	8. Чистота - залог здоровья.	3
30	Соблюдай чистоту жилища	1
31	Гигиена одежды и обуви	1

32	В чистом теле -здоровый дух	1
	9.Живые организмы и их влияние на здоровье.	2
33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1
34	Лекарственные растения и их применение	1