

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города Жирновска»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Лесная ул., д. 15, г. Жирновск, Волгоградская область. 403792. Тел.(84454) 5-51-63. Факс (84454) 5-51-63
ОКПО 46046295, ОГРН 1023404976726, ИНН/КПП 3407006700/340701001

Согласовано
Заместитель директора по ВР

И.А.Иванова
31.08.2023 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЗОЖ»

Срок реализации: 1 год

Степень обучения(класс): 8 класс

Учитель: Строгонова Н.В.

Количество часов: 68

Уровень: базовый

2023-2024 учебный год.

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности “ЗОЖ школьника” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени общего образования являются:

- Закон РФ “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы общего образования (2009 г.)

Цель курса внеурочной деятельности:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники.

Критерии оценки знаний, умений и навыков:

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа предназначена для обучающихся 8 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов.

2. Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик основной школы.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.

- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности «ЗОЖ школьника. Основы гигиены и санитарии» предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьной программе по биологии. Полученные знания позволят укрепить здоровье, предупредить развитие вредных привычек.

Данный курс носит обучающий, развивающий и социальный характер.

Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Введение.

Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья.

Методы гигиены: анализ факторов внешней среды, физиологические и клинические

наблюдения, санитарное обследование. Отрасли гигиены. Связь гигиены с анатомией, физиологией человека и другими науками.

Раздел 1. История гигиены.

Санитарно-гигиеническая культура Греции, Древнего Рима. Античные философы о здоровом образе жизни. Римские бани. Санитарно-гигиеническое состояние населения Европы в период новой истории. Санитарная культура Руси 15 - 16 вв, 17 - 18 вв. Реформы Петра 1. вклад Д.И.Ломоносова в становление гигиенической науки.

Раздел 2. Физическая активность и здоровье.

Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии ребенка. Роль мышечной активности в жизни человека. Необходимость сочетания умственного и физического труда. Физические упражнения, подвижные игры, спорт. Значения и правила выполнения утренней зарядки. Приемы самоконтроля, выявление нарушений осанки. Приемы и упражнения, корректирующие осанку. Плоскостопие, его предупреждение и коррекция.

Раздел 3. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Микроорганизмы – возбудители болезней. Защитные силы организма. Учение об иммунитете. Понятие об инфекционных заболеваниях. Условия возникновения эпидемий. Стадии инфекционного заболевания: инкубационный и острый периоды, выздоровление. Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение ее передачи, повышение устойчивости человека к данной инфекции). Предупредительные прививки. Наиболее часто встречающиеся инфекции в данном регионе, их профилактика. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход за инфекционными больными.

Раздел 4. Травматизм и его профилактика.

Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения. Кровотечения: способы остановки капиллярного, венозного, артериального кровотечений. Повязки, обработка ран.

Раздел 5. Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Особенности сердечнососудистой системы юношества. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечнососудистую систему. Тренировка сердца и сосудов.

Раздел 6. Гигиена дыхания.

Физиологические тесты и функциональные дыхательные пробы. Понятие о кислородном голоде.

Дыхательные функциональные пробы: измерение временной задержки дыхания при глубоком вдохе. При глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки. Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье. Поддержание чистоты в помещении. Развитие голосового аппарата. Мутации голоса. Гигиена голоса. Техника безопасности при работе с ядохимикатами. Вредное влияние курения на органы дыхания.

Раздел 7. Гигиена питания

Принципы рационального питания. Равновесие между энергией, поступающей с пищей, и расходуемой. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды. Пищевые отравления. Меры первой помощи. Диетотерапия как наука о терапевтическом воздействии пищевых продуктов на организм человека. Лечение и профилактика заболеваний методом диетотерапии. Энергетическая ценность и химический состав продуктов. Физические свойства пищи. Перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов.

Раздел 8. Профилактика кожных заболеваний

Функции кожи и причины их нарушения. Уход за кожей. Профилактика аллергических, гнойничковых и грибковых заболеваний, чесотки. Защита кожных покровов в быту и на производстве.

Температурная регуляция и приемы закаливания. Механизмы действия природных факторов. Методы и формы закаливающих процедур. Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учетом погодных условий. Профилактика воздействия на организм опасных для здоровья

метеорологических факторов . Закаливание. Первая помощь при солнечных , тепловых ударах, доврачебная помощь при переохлаждении организма.

Раздел 9. Нервная система и психическое здоровье

Значение нервной системы. Безусловные и условные рефлексy .

Понятие о динамическом стереотипе, его роли в повседневной жизни. Навыки и привычки. Стресс и фазы его развития: тревога , адаптация, истощение. Предупреждение отрицательных последствий стрессов. Выработка навыков и привычек . Понятие об активном и реактивном поведении. Режим дня как проявление реактивного поведения. Гигиена сна. Психическое здоровье: человек в коллективе, межличностные отношения, оценка окружающих и самооценка, соотношение переживаний и конкретных действий. Психогигиена.

Раздел 10. Предупреждение вредных привычек.

Свойства наркотиков. Реакция на наркотики здорового организма. Стадии развития наркомании. Физическая и психическая деградация личности наркомана.. Борьба с курением , предупреждение развития пьянства и алкоголизма.

Раздел 11. Гигиена труда

Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности: фазы вработывания, наибольшей работоспособности, истощения. Утомление, усталость. Объективные признаки утомления. Причины переутомления. Правильная организация труда. Работоспособность школьника и её поддержание. Развитие наблюдательности. Роль произвольного внимания в учении. Активизация внимания. Развитие памяти, воссоздающее творческое мышление. Гигиена учебного труда.

4. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика
	Введение	1	1	
1.	История гигиены	2	2	
2.	Физическая активность и здоровье.	4	2	2
3.	Предупреждение инфекционных заболеваний	3	2	1
4.	Травматизм и его профилактика	2	1	1
5.	Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях	4	2	2
6.	Гигиена дыхания	4	2	2
7.	Гигиена питания	3	2	1
8.	Профилактика кожных заболеваний	2	1	1
9.	Нервная система и психическое здоровье	4	2	2
10	Предупреждение вредных привычек	2	2	
11.	Гигиена труда	3	2	1
	ИТОГО	34	21	13

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование	Всего	теория	практика	Виды внеурочной
---	--------------	-------	--------	----------	-----------------

п/п	разделов и занятий	час			деятельности
1	Введение	1	1		Познавательная деятельность
История гигиены- 2 часа					
2	Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.
3	История гигиены в России	1	1		Познавательная деятельность.
Физическая активность и здоровье – 4 часа					
4	Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
5	Строение и работа мышц; анализ мышечных движений	1		1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
6	Задачи физического воспитания.	1	1		Познавательная деятельность.
7	Влияние плоскостопия и недостатков осанки, корригирующие упражнения	1		1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
Предупреждение инфекционных заболеваний – 3 часа					
8	Инфекционные заболевания.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
9	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	1		Познавательная, деятельность
10	Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях	1		1	Познавательная, деятельность.
Травматизм и его профилактика – 2 часа					
11	Предупреждение травматизма.	1	1		Познавательная деятельность
12	Первая помощь при травмах	1		1	Познавательная деятельность.
Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях – 4 часа					
13	Строение и функции сердечно-	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-

	сосудистой системы.				ценностное общение
14	Тренировка сердца и сосудов: измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.	1		1	Познавательная, практическая деятельность
15	Функциональные сердечно-сосудистые пробы.	1		1	Познавательная, практическая деятельность.
16	Знакомство с кардиографией.	1	1		Познавательная, деятельность
Гигиена дыхания – 4 часа					
17	Особенности функционирования органов дыхания.	1	1		Познавательная деятельность.
18	Дыхательные функциональные пробы: измерение времени задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки	1		1	Познавательная, практическая деятельность.
19	Гигиенические основы дыхания.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
20	Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов	1		1	Познавательная, практическая деятельность
Гигиена питания – 3 часа					
21	Рацион и режим питания.	1	1		
22	Заболевания органов пищеварения. Понятие о диетотерапии.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
23	Санитарная проверка пищевых продуктов.	1		1	Познавательная, практическая деятельность
Профилактика кожных заболеваний – 2 часа					
24	Кожа.	1		1	Познавательная,

	Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная				практическая деятельность
25	Закаливание. Гигиена одежды и обуви.	1	1		Познавательная деятельность.
Нервная система и психическое здоровье – 4 часа					
26	Нервная система.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
27	Способы борьбы со стрессом.	1		1	Познавательная, практическая деятельность
28	Поведение.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
29	Способы профилактики психического здоровья.	1		1	Познавательная, практическая деятельность
Предупреждение вредных привычек – 2 часа					
30	Привычки рабов: алкоголизм и табакокурение.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
31	Имя беды – наркотики.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
Гигиена труда – 3 часа					
32	Понятие о работоспособности.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
33	Особенности учебной деятельности.	1	1		Познавательная деятельность.
34	Развитие памяти, мышления, внимания.	1		1	Познавательная, практическая деятельность
	ИТОГО	34	21	13	

5. Методическое обеспечение программы

Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий. Для осуществления образовательного процесса по Программе “ЗОЖ школьника” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по тематике курса.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно: все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут. Курс рассчитан на 34 часа.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса

1. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания.
3. Суслов В.Н. Этикет. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для школьников” - Москва., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей