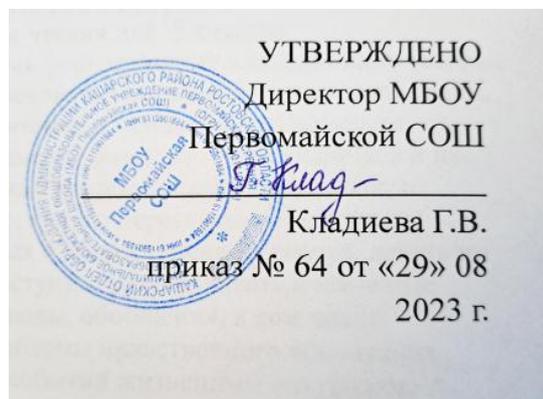


с. Первомайское Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**по курсу**

**«Наше здоровье в наших руках!»**

**2023-2024 учебный год**

Уровень общего образования: **основное общее**

Класс: 8 класс

Количество часов: 34

Учитель: Омельницкая Ирина Владимировна

Категория: высшая квалификационная

Направленность: **спортивно-оздоровительная.**

## 1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Наше здоровье в наших руках!» (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.

### **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 «Наше здоровье в наших руках!» 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 разрешённых 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.

Теплорегуляция и приёмы закаливания. Механизмы действия природных факторов. Методы и формы закаливающих процедур. Гигиена одежды. Подбор одежды и обуви с учётом 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 рефлексы.

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.

На занятия внеурочной деятельности отводится один час в неделю, всего 34 часа.

В соответствии с календарным графиком МБОУ Первомайская СОШ и расписанием уроков на 2023-2024 учебный год программа изучения внеурочной деятельности «Наше здоровье в наших руках!» в 8 классе будет пройдена за 34 часа.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего час	Виды внеурочной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
1	Введение	1	Познавательная деятельность	6.09	
<b>История гигиены</b>					
2	Санитарно-гигиеническая культура древнего мира и средневековья	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.	13.09	
3	История гигиены в России	1	Познавательная деятельность.	20.09	
<b>Физическая активность и здоровье</b>					
4	Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	27.09	
5	Строение и работа мышц; анализ мышечных движений	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	4.10	
6	Задачи физического воспитания.	1	Познавательная деятельность.	11.10	
7	Влияние плоскостопия и недостатков осанки, корректирующие упражнения	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	18.10	
<b>Предупреждение инфекционных заболеваний</b>					
8	Инфекционные заболевания.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	25.10	
9	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Познавательная, деятельность	8.11	
10	Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях	1	Познавательная, деятельность.	15.11	
<b>Травматизм и его профилактика</b>					

11	Предупреждение травматизма.	1	Познавательная деятельность	22.11	
12	Первая помощь при травмах	1	Познавательная деятельность.	29.11	
<b>Предупреждение и первая помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях</b>					
13	Строение и функции сердечно-сосудистой системы.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	6.12	
14	Тренировка сердца и сосудов: измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.	1	Познавательная, практическая деятельность	13.12	
15	Функциональные сердечно-сосудистые пробы.	1	Познавательная, практическая деятельность.	20.12	
16	Знакомство с кардиографией.	1	Познавательная, деятельность	27.12	
<b>Гигиена дыхания</b>					
17	Особенности функционирования органов дыхания.	1	Познавательная деятельность.	10.01	
18	Дыхательные функциональные пробы: измерение времени задержки дыхания при глубоком вдохе, при глубоком выдохе, до и после дозированной нагрузки	1	Познавательная, практическая деятельность.	17.01	
19	Гигиенические основы дыхания.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	24.01	
20	Санитарный анализ воздуха в помещении. Изготовление простейших респираторов	1	Познавательная, практическая деятельность	31.01	
<b>Гигиена питания</b>					
21	Рацион и режим питания.	1		7.02	
22	Заболевания органов пищеварения. Понятие о диетотерапии.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	14.02	
23	Санитарная проверка пищевых продуктов.	1	Познавательная, практическая деятельность	21.02	
<b>Профилактика кожных заболеваний</b>					
24	Кожа. Определение типа кожи: нормальная, сухая, жирная	1	Познавательная, практическая деятельность	28.02	
25	Закаливание. Гигиена одежды и обуви.	1	Познавательная деятельность.	6.03	
<b>Нервная система и психическое здоровье</b>					

26	Нервная система.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	13.03	
27	Способы борьбы со стрессом.	1	Познавательная, практическая деятельность	20.03	
28	Поведение.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	3.04	
29	Способы профилактики психического здоровья.	1	Познавательная, практическая деятельность	10.04	
<b>Предупреждение вредных привычек</b>					
30	Привычки рабов: алкоголизм и табакокурение.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	17.04	
31	Имя беды – наркотики.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	24.04	
<b>Гигиена труда</b>					
32	Понятие о работоспособности.	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение	8.05	
33	Особенности учебной деятельности.	1	Познавательная деятельность.	15.05	
34	Развитие памяти, мышления, внимания.	1	Познавательная, практическая деятельность	22.05	
	<b>ИТОГО</b>	34			

#### 4. Методическое обеспечение программы

##### **Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий.**

Для осуществления образовательного процесса по Программе “Наше здоровье в наших руках” 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
7. Ротенберг Р. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992

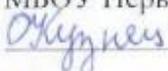
СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
педагогического совета  
МБОУ Первомайской СОШ  
№ 1 от 29.08.2023 г.

 Кладијева Г.В.  
Подпись председателя педагогического совета ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

МБОУ Первомайской СОШ  
 Кузнецова О.Ю./

8.