

АДМИНИСТРАЦИЯ ПРИОЗЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛЕНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ

**Муниципальное образовательное учреждение
«СОШ №1»**

«Согласовано»

(Баркалова Н.В.)

протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

«Утверждена»

приказом директора №229

от 09.09г.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО КУРСУ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ»**

направление: спортивно-оздоровительное

основное общее образование, 7 - 8 класс

количество часов: 34

срок реализации: 1 год

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
- Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
- Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
- Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
- Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
- Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
- Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

- Умение раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- Умение проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- Знание основных правил поведения в природе; основных принципов здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- Знание влияние факторов риска на здоровье человека;
- Умение описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- Умение прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- Формирование навыков обеспечения ухода за телом и жилищем ;
- Умение взаимодействовать в группе (распределение обязанностей).

Раздел 2. Основное содержание курса

1. Введение

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

2. Здоровый образ жизни

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

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.

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.

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.

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.

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.

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

9. Влияние на здоровье человека микроорганизмов и растений.

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

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
Введение				
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1	1	
Здоровый образ жизни				
2	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	0,5	0,5
3	Вредные привычки, причины их формирования.	1	1	
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1	1	

5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1	1	
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1		1
Закаливание и его значение в укреплении здоровья				
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1	0,5	0,5
8	Закаливание водой и солнцем.	1	0,5	0,5
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1	1	
Рациональное питание.				
10	Понятие рационального питания и его значение.	1	1	
11	Режим питания.	1	0,5	0,5
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1		1
13	Правильное приготовление пищи.	1		1
14	Гельминтоз - как результат несоблюдения гигиенических правил.	1	1	
15	Кулинарные посиделки.	1		1
Движение – это жизнь.				
16	Роль физических упражнений.	1	1	
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1		1
18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1	1	
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1	1	
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		1
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1	1	

22	Правила поведения в природе.	1	0,5	0,5
Виды травм и первая медицинская помощь.				
23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1	1	
24	Ушибы, ожоги: твои действия.	1	0,5	0,5
25	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении.	1	0,5	0,5
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1	0,5	0,5
27	Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить	1	0,5	0,5
Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.				
28	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	1	1	
29	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1	1	
Чистота – залог здоровья.				
30	Соблюдай чистоту жилища	1	1	
31	Гигиена одежды и обуви	1	0,5	0,5
32	В чистом теле - здоровый дух	1		1
Влияние на здоровье человека микроорганизмов и растений.				
33	Ядовитые грибы, растения, животные	1	1	
34	Лекарственные растения и их применение	1	0,5	0,5
	Итого	34	20,5	13,5