

Муниципальное образовательное учреждение
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 2

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.2021 года

Руководитель МО  Т.П. Глазкова

СОГЛАСОВАНО

методист

 Т.П. Глазкова

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 В.И. Каницева
Приказ № 540 от 30.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

«Здоровым быть - ЗДОРОВО»

Составитель:

учитель математики и информатики

МБОУ Иловлинской СОШ №2

Чувашии А.О.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей среднего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 8 класса. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Актуальность программы

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья, уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс, в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза.

По данным Минздрава России, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. За период обучения среди учащихся ежегодно увеличивается число заболеваний: опорно-двигательного аппарата (47%), органов зрения (16%), желудочно-кишечного тракта (14%), сердца и сосудов (8%), органов дыхания (7%), эндокринной системы (4%), нервно-психические расстройства (4%).

Согласно статистике, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, детей в возрасте 15-17 лет - на 65%. "Свыше 30% детей имеют отклонения в физическом развитии, - отмечает главный педиатр РФ академик РАМН Александр Баранов. За последние 15 лет эта цифра постоянно увеличивается, и это крайне тревожная тенденция.

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь.

Для исправления ситуации с «больным поколением», необходима результативная работа школьных специалистов физического воспитания, классных руководителей.

Идея внедрения данной программы внеурочной деятельности для учащихся 8 класса состоит в том, чтобы ознакомить учащихся с физкультурно-оздоровительными системами на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней» и развить умения применять их на практике.

Цель программы состоит в том, чтобы использовать данные занятия на решение задач профилактики и предупреждения «школьных болезней».

При организации, планировании и проведении данных уроков активно использовать: инновационные методики и технологии физического воспитания; современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения; подбор эффективных оздоровительных систем с целью профилактики и коррекции отклонений в здоровье.

В программу уроков здоровья включить: физкультурно-оздоровительные системы на основе комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание и укрепление здоровья: упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, для улучшения и коррекции зрения, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, уроки закаливания, цветотерапия, точечный самомассаж, релаксация и т.п.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

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

Цель программы:

развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, профилактика и предупреждение “школьных болезней”.

Задачи программы:

Образовательные:

Формировать:

представления об основных компонентах здорового образа жизни, о факторах, оказывающих влияние на здоровье (правильном (здоровом) питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности), влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Воспитательные:

желание быть здоровым;

выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни.

Развивающие:

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- физкультурно-оздоровительным комплексам и упражнениям, направленным на поддержание и укрепление здоровья, на решение задач профилактики и предупреждения “школьных болезней” и умению применять их на практике.
- знаниям о понятии здоровый человек, о заболеваниях и их последствиях, о пользе и необходимости раннего устранения симптомов заболеваний, разучат средства предупреждения этих заболеваний, овладеют необходимыми знаниями и умениями для улучшения и укрепления своего здоровья.

Программа построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

Условия реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть – ЗДОРОВО!» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, согласно требованиям ФГОС основного общего образования. Данная программа предназначена для обучающихся 8 класса и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего – 34 часа в год.

Занятия проводятся в кабинете, оборудованном ИКТ (теоретическая часть), занятия для разучивания физкультурно-оздоровительных комплексов (практическая часть) проводятся в школьном спортивном зале. Срок реализации программы – 1 год.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья учащихся, снижение количества заболеваний;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- уменьшение количества учащихся с подготовительной группой здоровья;
- приобретение школьниками знаний о воздействии физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания;
- умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемые результаты

Личностными результатами изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнение;
-

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;

- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;
- умение применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны

знать:

- - основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- - особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- - основы рационального питания;
- - правила оказания первой помощи;
- - способы сохранения и укрепления здоровья;
- - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;
- - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- - знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
- - воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека,
- при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

уметь:

- - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- - различать «полезные» и «вредные» продукты;
- - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- - определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- - заботиться о своем здоровье;
- - применять коммуникативные и презентационные навыки;
- - использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- - находить выход из стрессовой ситуации;
- - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- - адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- - отвечать за свои поступки;
- - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- - применять физкультурно-оздоровительные системы, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- - осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- - сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание

Программа состоит из 6 разделов:

- «Здоровье и здоровый образ жизни»
- «Школьные болезни»
- «Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений»
- «Питание и здоровье»

- «Личная гигиена»
- «Познай самого себя»

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы проведения занятий и виды деятельности:

- Рассказ
- Объяснение
- Групповая работа
- Творческая работа
- Беседа
- Метод показа (демонстрации)
- Практические занятия с применением ТСО, ИКТ
- Просмотр видеосюжетов

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	дата
	«Здоровье и здоровый образ жизни»	5 часов	
1	Вводное занятие	1	03.09.2021
2	Составляющие ЗОЖ	1	10.09.2021
3	Здоровье и здоровый образ жизни	1	17.09.2021
4	Правила личной гигиены	1	24.09.2021
5	Спорт – это жизнь	1	01.10.2021
	«Школьные болезни»	6 часов	
6	Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	1	08.10.2021
7	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	1	15.10.2021
8	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	1	22.10.2021
9	Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	1	29.10.2021
10	ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	1	12.11.2021
11	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	1	19.11.2021
	«Физкультурно-оздоровительные системы и комплексы упражнений»	8 часов	

12	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	1	26.11.2021
13	Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.	1	03.12.2021
14	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	1	10.12.2021
15	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	1	17.12.2.2021
16	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	1	24.12.2021
17	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.	1	14.01.2022
18	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	1	21.01.2022
19	Практическое занятие с учащимися начальных классов по изученным темам.	1	28.01.2022
	«Личная гигиена»	5 часов	
20	Личная гигиена. Спортивная гигиена.	1	04.02.2022
21	Уход за кожей. Питание и кожа.	1	11.02.2022
22	История косметики и ее применение.	1	18.02.2022
23	Уход за ногтями. Уход за волосами.	1	25.02.2022
24	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	1	04.03.2022
	«Питание и здоровье»	6 часов	
25	Питание и здоровье. Режим питания.	1	11.03.2022
26	Белки. Жиры. Углеводы.	1	18.03.2022
27	Здоровое питание. Витамины.	1	01.04.2022
28	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	1	08.04.2022
29	Полезная и «вредная» еда.	1	15.04.2022
30	Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	1	22.04.2022
	«Познай самого себя»	4 часа	
31	Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	1	29.04.2022
32	Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	1	06.05.2022
33	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	1	13.05.2022

34	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	1	20.05.2022
	всего	34 часа	

Заключение

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Из школы должны выходить здоровые, образованные, всесторонне развитые люди, которым предстоит решать сложные задачи и им понадобится и развитый интеллект, и большой багаж знаний и, конечно же – здоровье. Если жизнь ребенка находится в надежных руках современного учителя, являющегося прежде всего компетентным педагогом и активным гражданином, применяющим инновационные технологии в своей работе, то в совместном сотрудничестве с родителями наши дети будут здоровыми!

Учитель ФК должен научить своих учеников быть здоровым, способствовать формированию у них осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Эта одно из важнейших направлений внедряемых новых ФГОС.

Список литературы:

1. Образование и здоровье. Дидактические рекомендации для проведения уроков здоровья в школе. Казань: РИЦ Школа, 1999.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия для IX-XI классов школ, гимназий, лицеев (нетрадиционные методы индивидуального оздоровления на уроках). Методическая разработка – Казань: РИЦ «Школа», 2003.
3. Гоголан М. «Попрощайтесь с болезнями!» М., 1996.
4. Гафаров Х.З. «Лечение деформаций стоп у детей» // Казань, Татарское книжное издательство, 1990 г.
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
6. Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Физкультура и здоровье» М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1986.
7. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.