

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПЛЬНӢЙ ЮКӢНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«2№-а гимназия» Воркутакарса МуниципальнӢй велӢдан учреждение
169906, г. Воркута, ул. Ленина, 36Б
тел./факс (82151) 3-16-09 e-mail: gimnazia2.vkt@gmail.com

Рассмотрена
на заседании методической кафедры
протокол № 1 от 29.08.2018г.

Утверждена
приказом директора
№ 546 от 31.08.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

уровень основного общего образования
спортивно-оздоровительное направленность
срок реализации программы - 1 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного
общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы
основного общего образования
(в действующей редакции)

Составитель
Куликова Яна Владиславовна,
заместитель директора

ВОРКУТА
2018

Пояснительная записка.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Цели:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни (ЗБОЖ), использование полученных знаний в практике;
- формирование у детей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких **задач**, как:

- создать правильные представления о здоровом образе жизни;
- формировать ценностного отношения к здоровью;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Данная рабочая программа предназначена для 5 - 7 класса МОУ "Гимназия № 2" г. Воркуты, 1 час в неделю. Всего 34 часа в год, направление: спортивно-оздоровительное и составлена в соответствии с:

- ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.№2821-10, «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрированы в Минюсте России 03 марта 2011 г.) (с изменениями на 24 ноября 2015г.);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ "Гимназия № 2" г. Воркуты на период 2015-2019г.г.

Содержание программы

Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья в повседневной жизни.

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. Влияние человеческого фактора на причины возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Права и обязанности граждан в области безопасности. Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Опасные ситуации в природных условиях. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Ожидаемые результаты.

Высокая степень интереса учащихся к содержанию занятий.

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Познавательные:

- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Прогнозируемые результаты.

учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;

- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;

- правильному обращению с животными;

- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;

- составлять распорядок рабочего дня.

учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;

- с правилами здоровыми образа жизни;

- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;

- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;

- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма;

- опасными ситуациями, с которыми можно столкнуться в повседневной жизни и правилами поведения.

К концу года учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;

- работы с научной литературой;

- публичных выступлений;

- работы в паре, в группе;

- релаксации.

Тематическое планирование для 5 класса

№ п/п	Наименование раздела, темы
1	Человек, среда обитания, безопасность человека в повседневной жизни.
2	Основные ситуации техногенного характера. Влияние человеческого фактора на причины возникновения ЧС.
3	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.
4	Водитель. Пешеход. Пассажир.
5	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.
6	Влияние угарного газа на организм человека. Первая медицинская помощь при отравлениях угарным газом.
7	Рациональное распределение свободного времени.
8	Викторина «Правила дорожные знать каждому положено»
9	Компьютер и его влияние на здоровье. Знакомство со скелетом. Осанка.
10	Борьба организма с инфекцией. Иммуитет. Иммунология на службе здоровья.
11	Правильное питание. «Я выбираю кашу». Практическая часть: составление меню для полноценного завтрака.
12	Обмен белков, жиров, углеводов. Витамины. Нормы питания. Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.
13	Как природные явления влияют на здоровье человека.
14	Опасные ситуации природного характера. Погодные явления и безопасность человека.
15	Безопасность на водоемах в зимний период. Правила поведения на водоемах.
16	Игра «
17	Кто тобой управляет? Как работает мозг. Как развивать память.
18	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение и его опасность.
19	Экстремизм и терроризм. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.
20	Виды экстремистской и террористической деятельности.
21	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности
22	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни.
23	Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья.
24	Спорт в жизни человека. Мой любимый вид спорта.
25	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
26	Викторина «Мы за здоровый образ жизни»
27	Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды.
28	Проект «Опасные растения и грибы»

29	Безопасность на водоемах в летний период.
30	Первая помощь и правила ее оказания. Первая помощь при различных повреждениях.
31	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах, порезах.
32	Первая помощь при отравлениях.
33	Практические занятия по оказанию первой помощи.
34	Заключительное занятие. Повторение.

Тематическое планирование для 6 класса

№ п/п	Наименование раздела, темы
1	Природа и человек.
2	Подготовка к выходу на природу.
3	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности.
4	Основные факторы, оказывающие влияние на организм и безопасность человека в дальнем и выездном туризме.
5	Обеспечение личной безопасности на транспорте.
6	Аклиматизация человека в различных климатических условиях.
7	Автономное существование человека в природе.
8	Проект «Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха на различных видах транспорта» (по выбору)
9	Опасные погодные явления.
10	Обеспечение безопасности при встрече с диким животным в природных условиях.
11	Как вести себя с домашними питомцами и когда четвероногие друзья бывают опасны.
12	Укусы насекомых и защита от них.
13	Клещевой энцефалит и его профилактика
14	Личная гигиена в природных условиях.
15	Аптечка первой помощи.
16	Игра «Оказание первой медицинской помощи в природных условиях».
17	Оказание первой медицинской помощи при травмах
18	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге
19	Здоровый образ жизни и профилактика утомления.
20	Компьютер и его влияние на здоровье.
21	Как тренировать память.
22	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.
23	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.
24	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
25	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека
26	Викторина «Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек».
27	Как сохранить свое здоровье до старости.

28	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни.
29	Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья.
30	Спорт в жизни человека.
31	Домашняя аптечка, термометр.
32	Лекарства. Отравления лекарствами.
33	Лекарственные и ядовитые растения.
34	Какие опасности могут ждать нас летом.

Тематическое планирование для 7 класса

№ п/п	Наименование раздела, темы
1.	Открытый урок «День солидарности в борьбе с терроризмом».
2.	Землетрясение, причины возникновения и возможные последствия. Защита населения от последствий землетрясений. Правила безопасного поведения населения при землетрясении
3.	Вулканы, извержения вулканов, расположение вулканов на Земле.
4.	Последствия извержения вулканов. Защита населения.
5.	Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.
6.	Ураганы, бури и смерчи, причины их возникновения, возможные последствия.
7.	Защита населения от последствий ураганов, бурь и смерчей.
8.	Викторина «К опасностям готовы!»
9.	Наводнения. Виды наводнений и их причины
10.	Защита населения от последствий наводнений. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.
11.	Сели и их характеристика. Защита населения от последствий селевых потоков.
12.	Цунами и их характеристика. Защита населения от цунами.
13.	Снежные лавины. Защита населения от снежных лавин.
14.	Лесные и торфяные пожары и их характеристика
15.	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.
16.	Викторина «Угадай-ка!»
17.	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.
18.	Противоэпидемические мероприятия.
19.	Эпизоотии и эпифитотии.
20	Виды террористических актов, их цели и способы осуществления
21	Опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность
22	Роль нравственных позиций и личных качеств подростка в формировании антитеррористического поведения
23	Профилактика террористической деятельности.

24	Профилактика вредных привычек.
25	Правила поведения при угрозе террористического акта
26	Проект «Мы выбираем МИР!»
27	Психологическая уравновешенность.
28	Стресс и его влияние на человека.
29	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.
30	Общие правила оказания первой медицинской помощи.
31	Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении
32	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах
33	Общие правила транспортировки пострадавшего.
34	Обобщающее занятие по разделу «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»