

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»**

VIII класс

2023/24 учебный год

**Составитель:
Муслимов М.Н.**

**г. Махачкала
2023 г.**

Утверждено
Директор МБОУ «СОИИ№12»
Магомедова М.М.
от 31.08.2023г.



1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности в 8 классе «Культура здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования и авторской программы О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2011г.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

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, типодинамия, 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 генотип 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 лично, 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.

Дети 13-15 лет наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приемам профилактики заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного угнетения.
5. Обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.
Программа рассчитана на учащихся 8 класса, 1 час в неделю, всего 34 ч.

2. Планируемые результаты.

Регулятивные УУД:

1. *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
5. Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: *подробно пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные УУД:

1. *Оценить* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
2. *Объяснить* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

3. Содержание программы.

1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.)

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

2. Физическая активность (7 ч.)

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

3. Питание (10 ч.)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

4. Режим дня (6ч.)

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Правильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

5. Гигиена (5 ч.)

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

4. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	<i>Введение. Культура здоровья.</i>	6
2	<i>Физическая активность</i>	7
3	<i>Питание</i>	10
4	<i>Режим дня</i>	6
5	<i>Гигиена</i>	5

5. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Планируемые результаты		
				Личностные	Предметные	Метапредметные
1		1. Введение. Культура здоровья. Здоровье человека Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях	1	формирование у учащихся системы мышления и действий, направленных на установление связей, обнаруживаемых изменений в состоянии	<i>знать:</i> предмет изучения культуры здоровья; правила укрепления здоровья,	умение использовать дополнительные источники информации при решении учебных
2		Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей	1			

3	Оглавление основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания	1	здоровья с действием факторов среды обитания; объяснить какое влияние оказывает климат на здоровье; предлагать рекомендации	средствах гигиены; правила безопасности	задач; работать с текстами (переклад; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц); корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.
4	Средства личной гигиены	1	здоровья; предлагать рекомендации	безопасности	
5	Основные правила противопожарной безопасности	1	отдыхающим, выбирающим для отдыха места, отличные по своим климатическим условиям от мест их постоянного жительства; объяснить, от чего зависит возникновение перегрузок; объяснить, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; развитие экологического мышления учащихся.		
6	Профилактика ожогов и обморожений.	1			
2. Физическая активность		7			
7	История игр.	1	формирование положительного	знать факты об истории развития	использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи; находить значение
8	Спортивный квест.	1	эмоционально-ценностного	спортивных игр; уметь делать основные виды физических упражнений;	
9	Творческий проект «Игротека».	1	отношения к природе; стремления действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами		
10	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	1			
	Обсуждение проекта				
11	Поиск информации	1			
12	Защита проекта	1			

13	Эстафета здоровья	1	поведения, соблюдать здоровый образ жизни; формирование безопасного поведения в природной и производственной среде, оказания простейших видов первой медицинской помощи.	объяснить, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека.	указанных терминов в справочной литературе.
3. Питание					
10					
14	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	формирование у учащихся системы мышления и действий, направленных на установление связей, обнаруживаемых изменений в состоянии здоровья с действием факторов среды обитания.	знать факторы, влияющие на пищеварительную систему; пути поступления в пищу вредных веществ; некоторые заболевания, вызываемые болезнетворными организмами; различных факторов, влияющих на формирование	использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях; следовать правилам безопасности при проведении практических работ; умение выражать свои мысли
15	Золотые правила питания.	1			
16	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	1			
17	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1			
18	Пищевые добавки в нашей жизни	1			
19	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	1			
20	Поиск информации	1			
21	Защита исследовательской работы	1			
22	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта	1			

23	Защита проекта	1			опорно-двигательной системы; делать основные физические упражнения.	полно и точно; задавать вопросы.
	4. Режим дня	6				
24	Творческое задание «Планируем День».	1	формирование у учащихся осознания необходимости в соблюдении режима дня, чередования труда и отдыха	знать способы правильного планирования режима дня, фазы сна, последствия неправильного режима дня	уметь работать в группе, парах; пользоваться справочной литературой; выделять главную информацию.	
25	Сон – лучшее лекарство.	1				
26	Игровой проект «Советуем литературному герою».	1				
27	Творческое задание «Мой выходной день».	1				
28	Неправильный режим дня и его последствия	1				
29	Режим дня в разное время года	1				
	5. Гигиена	5				
30	Викторина по правилам личной гигиены	1	объяснить, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные	знать причины заболеваний, правила гигиены, сохраняющие здоровье человека; основные принципы	кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его	
31	Вредные привычки	1				
32	Исследование «Самая полезная зубная паста»	1				
	Поиск информации					
33	Защита исследования	1				

34	Подведение итогов. Игра «Я здоровые берегу, сам себе я помогу».	1	пристрастия влияют на организм человека	лекарственной помощи; факторы здоровья и факторы риска болезни.	главную мысль; использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях
----	---	---	---	---	--

6. Перечень учебно-методического обеспечения

Основные источники

1. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья: 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. М.:Вентана-Граф, 2010.- 144 с.
2. Воронина Г.А., Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: 8 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2008. – 64 с.

Методическая литература

(Список рекомендуемой литературы для учителей)

1. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. - М., 1994. - 269 с.
1. Алексашина И.Ю. Глобальное образование: проблемы и решения. — СПб.: СпецЛит, 2002.
2. Алексашина И.Ю. Учитель и новые ориентиры образования. — СПб., 1997.
3. Алексеев В.П. Очерки экологии человека. - М., 1998. - С. 18.
4. Байкулова Н.Г., Удовиченко Н.А., Кузьмина Н.В. ПМП при травмах. – Саратов. 2001.
5. Борман Дж. Компьютерная энциклопедия для школьников и их родителей. — СПб., 1996.