

Ростовская область, Октябрьский район, посёлок Новоперсиановка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 68
приказ от 31 августа № 87
_____Л.М.Верзакова
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

на 2020-2021 учебный год

Основное общее образование 8 класс

Количество часов: - 35 часов

УМК: общего образования и авторской программы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.. Разговор о правильном питании. Методическое пособие.-М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2006., и письма министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2013

Учитель: Гарбузова Надежда Петровна

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»:

в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся 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 программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё 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 класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

2. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- 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.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, пройдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, при обретении опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы «Здоровый образ жизни»

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков даёт основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Программа «Здоровый образ жизни» 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

Тематическое планирование учебного предмета «Здоровый образ жизни» 8 класс.

№	Наименование разделов	Всего часов
1	Введение.	1
2	Самопознание	9
3	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	7
4	Питание и здоровье.	4
5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма.	7
6	Культура потребления медицинских услуг.	3
7	Предупреждение употребления психоактивных веществ. (ПАВ)	2
8	Обобщение.	2
9	Всего	35

Календарно-тематическое планирование учебного предмета

№ урока	Раздел и тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровый образ жизни»	1	03.09.20
Самопознание (3 часа)			
2	<i>Телосложение.</i> Особенности функционирования различных систем органов человека.	1	10.09
3	<i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления	1	17.09
4	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей	1	24.09

5	<i>Положение личности в группе. Формальные и неформальные группы</i>	1	01.10
6	<i>Базовые компоненты общения. Вербальное и невербальное общение</i>	1	08.10
7	<i>Межличностные взаимоотношения. Конфликты с родителями, друзьями, учителями</i>	1	15.10
8	<i>Тактика взаимодействия. Конфронтация</i>	1	22.10
9	<i>Тренинг. Определение степени конфликтности</i>	1	05.11
10	<i>Рольевые позиции в семье. Психологический климат семьи</i>	1	12.11
Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов)			
11	<i>Гигиена тела. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами</i>	1	19.11
12		1	26.11
13	<i>Гигиена полости рта. Питание и здоровье зубов</i>	1	03.12
14	<i>Гигиена труда и отдыха. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.</i>	1	10.12
15	<i>Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок</i>	1	17.12
16	<i>Профилактика инфекционных заболеваний. Механизмы защиты организма. Иммуитет.</i>	1	24.12
17	<i>«Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета. Туберкулёз, его проявления. Профилактика</i>	1	14.01.21
Питание и здоровье (4 часа)			
18	<i>Питание – основа жизни.</i>	1	21.01
19	<i>Энергетическая ценность продуктов питания. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Значение овощей и фруктов в рационе человека</i>	1	28.01
20	<i>Гигиена питания. Значение режима питания в сохранении здоровья. Практическая работа. Составление индивидуального меню на неделю с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ. Традиции приёма пищи в разных странах</i>	1	04.02
21		1	11.02
Основы личной безопасности и профилактика травматизма (7 часов)			
22	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i>	1	18.02
23	<i>Посадка в общественный транспорт. Выход из автобуса (троллейбуса, маршрутного такси). Опасность движения группой</i>	1	25.02
24	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i>	1	04.03
25	<i>Воздействие электрического тока на организм. Работа с бытовыми электроприборами. Электротравма. Оказание первой медицинской помощи</i>	1	11.03
26	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i>	1	18.03
27	<i>Поведение в незнакомой природной среде.</i>	1	01.04
28	<i>Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение при угрозе террористического акта</i>	1	08.04
Культура потребления медицинских услуг (3 часа)			
29	<i>Выбор медицинских услуг.</i>	1	15.04
30	<i>Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Обязательное медицинское страхование</i>	1	22.04
31	<i>Обращение с лекарственными препаратами. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами</i>	1	29.03
Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (2 часа)			

32	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая	1	06.05
33	<i>Последствия употребления ПАВ.</i> Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах	1	13.05
	Обобщение (2 час).		
34	Моё здоровье – моё богатство!	1	20.05
35	Здоровое питание - часть здорового образа жизни	1	27.05
Итого			35

«Рассмотрено»	«Согласовано»
Протокол заседания методического объединения учителей гуманитарного цикла № 1 МБОУ СОШ № 68 от «28» августа 2020г. Руководитель МО школы: _____ / _____ / (подпись) (расшифровка подписи)	Заместитель директора школы по УВР МБОУ СОШ № 68 _____ / _____ / (подпись) (расшифровка подписи) «31» августа 2020г.