

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского района Ростовской области
МБОУ СОШ № 68

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-
математического цикла
Руководитель МО

Белоусова М. С.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 68

Верзакова Л. М.
Приказ № 106
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
для обучающихся 7-8 классов

учитель технологии Гарбузова Надежда Петровна

Пояснительная записка

Рабочая программа и тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа составлена на основе программы «Здоровый образ жизни», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Одним из приоритетных направлений государственной образовательной политики Российской Федерации в условиях модернизации системы образования является сохранение здоровья учащихся.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно-оздоровительных программ.

Нормативные документы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821 – 10

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования

(утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897)

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 гг.» от 15 апреля 2014 года №295-р

Цель программы: формирование у подростков культуры отношения к своему здоровью через формирование готовности к здоровьесозданию как личностного качества и установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

обобщить, систематизировать, углубить знания о физическом и психическом здоровье, сформировать умения применять знания для сохранения и укрепления собственного здоровья.

сформировать представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.

расширить кругозор, развить аккуратность, волю, внимание, память коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Виды занятия:

Занятия проводятся в форме бесед, практических занятий, ролевых игр, выполнения проектов, тестирования, экскурсии, квест-игры, КВН.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные

возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 68» с учетом программы «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов».

Программа рассчитана на учащихся 7-8 класса в количестве 34 часов (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты:

- 1) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 2) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно оценокной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- 3) формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию,
- 4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 6) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 7) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной,

коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	Введение. Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция
2.	Вредные привычки и их профилактика. Курение: мы и наше потомство. Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм. Правда об алкоголе. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка. Наркотики: зависимость и последствия. Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - выставка рисунков; - конференция; - беседа; - лекция; - проект
3.	Заболевания подростков, передающиеся половым путём. Вирусы - внутриклеточные паразиты. Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, в Кемеровской области. Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис).	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция; - проект; - беседа
4.	Простудные заболевания. Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и т.д.). Закаливание организма.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - беседа; - проект;
5.	Питание и здоровье. Неправильное питание - результат болезней. Культура питания. Витамины круглый год. Правильный рацион питания. Калорийность и энергозатраты.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - игра; - практика
6.	Жилищные (бытовые) условия и здоровье. Гигиена жилища. Паразиты (клопы, клещи, насекомые). Домашние животные. Жилищные болезни. Комнатные растения и здоровье. Цвет и здоровье.	Социальное творчество. Познавательная - круглый стол; - проект
7.	Экология здоровья. Химические и биологические загрязнения и болезни человека. Классификация заболеваний. Электромагнитные излучения и их воздействие на организм. Компьютер и здоровье человека.	Спортивно-оздоровительная деятельность; проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция; - проект
8.	Болезни цивилизации. Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня залог здоровья.	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - тренинг; - беседа; - проект

Тематический план (34 часа)

Учебная тема	Количество часов
ЗОЖ, его составляющие	1
Окружающая среда и здоровье человека	1
Курение: мы и наше потомство	1
Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка	1
Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм	1
Правда об алкоголе	1
Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм	1
Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка	1
Наркотики: зависимость и последствия	1
Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании	1
Последствия токсикомании на организм подростка	1
Вирусы - внутриклеточные паразиты	1
Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения	1
Распространение СПИДа в мире, стране, в Кемеровской области	1
Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис)	1
Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и т.д.)	1

Закаливание организма	1
Создание буклета	1
Неправильное питание - результат болезней	1
Культура питания	1
Витамины круглый год	1
Составление правильного рациона питания, в зависимости от энергозатрат и калорийности	2
Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.)	1
Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса	1
Биологические ритмы, их влияние на здоровье	1
Режим дня - залог здоровья	1
Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ	2
Итого	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Дата проведения
Введение		
1	ЗОЖ, его составляющие	05.09.23
2	Окружающая среда и здоровье человека	12.09
Вредные привычки и их профилактика		
3	Курение: мы и наше потомство	19.09
4	Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка	26.09
5	Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм	03.10
6	Правда об алкоголе	10.10
7	Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм	17.10
8	Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка	24.10
9	Наркотики: зависимость и последствия	
10	Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании	
11	Последствия токсикомании на организм подростка	
Заболевания подростков, передающиеся половым путём		
12	Вирусы - внутриклеточные паразиты	
13	Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения	
14	Распространение СПИДа в мире, стране, в Кемеровской области	
15	Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис)	
Простудные заболевания		
16	Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и т.д.)	
17	Закаливание организма	
18	Создание буклета	
Питание и здоровье		
19	Неправильное питание - результат болезней	
20	Культура питания	
21	Витамины круглый год	
22	Составление правильного рациона питания, в зависимости от энергозатрат и	
23	калорийности	
Жилищные (бытовые) условия и здоровье		
24	Гигиена жилища	
25	Жилищные болезни	
Экология здоровья		
26	Химические и биологические загрязнения и болезни человека	
27	Электромагнитные излучения и их воздействие на организм	
28	Компьютер и здоровье человека	
Болезни цивилизации		
29	Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.)	
30	Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса	
31	Биологические ритмы, их влияние на здоровье	
32	Режим дня - залог здоровья	
33-34	Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ	

Тематическое планирование внеурочной деятельности «ЗОЖ»
В 8 классе

№ п\п	Название темы, раздела	Всего часов	Формы контроля
1	Введение	1	Наблюдение, беседа
2	Здоровый образ жизни	5	Наблюдение, беседа, тестирование
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3	Наблюдение, беседа, тестирование
4	Рациональное питание	6	Наблюдение, беседа, тестирование
5	Движение - это жизнь	7	Наблюдение, беседа, тестирование
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5	Наблюдение, беседа, тестирование
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	Наблюдение, беседа, тестирование
8	Чистота - залог здоровья	3	Наблюдение, беседа, тестирование
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	2	Наблюдение, беседа, тестирование

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «ЗОЖ» в 8 классе на 2023 – 2024 учебный год

№ п\п	Тема	Всего часов	УУД	Форма организации занятий	Форма контроля	Дата
1.Введение						
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1	Познавательные, регулятивные, личностные	Презентация	Мониторинг	
2.Здоровый образ жизни						
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	<u>Познавательные УУД:</u> умение определять понятия, строить логические рассуждения,	Беседа	Мониторинг , наблюдение	
3	Вредные привычки причины их формирования.	1	умозаключения, делать выводы. <u>Личностные УУД:</u>	Диспут	Мониторинг , наблюдение	
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1	умение соблюдать дисциплину, уважительно относиться у	Газета (живая)	Мониторинг , наблюдение	
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1	учителям и одноклассникам. <u>Регулятивные УУД:</u> умение определять цели своего обучения,	Встреча с врачом-наркологом	Мониторинг , наблюдение	

6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1	Формулировать новые задачи	Акция	Наблюдение	
3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья						
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1		Беседа, прогулка	Наблюдение	
8	Закаливание водой и солнцем .	1		Посещение бассейна	Наблюдение	
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1		Беседа	Мониторинг , наблюдение	
4.Рациональное питание						
10	Понятие рационального питания и его значение .	1		Посещение столовой	Наблюдение	
11	Режим питания.	1		Исследование «Почему нужен завтрак?»	Проектная деятельность	
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1		Беседа	Наблюдение	
13	Правильное приготовление пищи.	1		Беседа	Наблюдение , мониторинг	
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1		Мини-лекция	Наблюдение	
15	Кулинарные посиделки.	1		Посиделки	Наблюдение	
5.Движение – это жизнь						
16	Роль физических упражнений.	1		Исследовательский проект «Движение и здоровье»	Проектная деятельность	
17	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1		Беседа	Наблюдение	
18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1		Спортивный квест	Мониторинг , наблюдение	
19	Физический труд не роскошь,а необходимое условие развития организма	1		Трудовой десант	Наблюдение	

20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		Творческое задание «Планируе м день»	Проектная деятельность	
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1		Туриада	Наблюдение	
22	Правила поведения в природе.	1		Презентаци я	Тестировани е	

23	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1		Беседа	Мониторинг , наблюдение	
24	Ушибы , ожоги: твои действия.	1		Беседа	Мониторинг , наблюдение	
25	.Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	1		Мини- лекция	Наблюдение , тестировани е	
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		Встреча с врачом- терапевтом	Наблюдение	
27	Переломы ,вывихи ,растяжения- сумей не навредить	1		Посещение поликлини ки	Наблюдение	

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

28	Понятие профилактики . Грипп и его профилактика	1		Презентаци я	Тестировани е	
29	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	1		Встреча с санитарны м врачом	Мониторинг	

8. Чистота – залог здоровья

30	Соблюдай чистоту жилища	1		Беседа	Наблюдени е	
31	Гигиена одежды и обуви	1		Газета	Проектная деятельнос ть	
32	В чистом теле - здоровый дух	1		Круглый стол	Проектная деятельнос ть	

9. Живые организмы и их влияние на здоровье.

33	Ядовитые грибы, растения ,животные	1		Беседа	Мониторин г, наблюдени е	
34	Лекарственные растения и их применение	1		Исследова ние	Проектная деятельнос ть	

Учебно-методическое обеспечение

Шишкова Т.Л. Твое питание и здоровье. Школьный справочник. М.:1996.

Хрипкова А.Г., Хрипкова Д.В. Гигиена и здоровье.

Кондрашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1988.

Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.

Интернет – сайт. <http://med-lib.ru> - Большая медицинская энциклопедия.

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>