

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»
Большенизовцевский филиал

Принято:
на заседании педагогического совета
протокол №1
от «30 » августа 2023г.

Утверждено:
приказ № 1-146 от «30»августа 2023 г.
Директор школы

_____ (Брехов Д.А.)

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Как важно быть здоровым»
уровень образования: основное общее образование
8 класс (срок освоения 1 год)
форма обучения очная

Составитель:
Муравьева Л.В.,
учитель географии,
первой квалификационной категории

2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности.....	4
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	5
4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой тем учебного курса внеурочной деятельности.....	7
5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.....	8

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности в 8 классе «Как важно быть здоровым» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования. 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, 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.

Дети 13-15 лет наиболее восприимчивы к обучающему 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 приёмам профилактики заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа рассчитана на учащихся 8 класса, 1 час в неделю, всего 34 ч.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Тема1.Введение

Вводное занятие. Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье.

Тема2.Причины нарушения здоровья

От каких факторов зависит наше здоровье? Черты характера и здоровье.

Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».Рациональное, сбалансированное питание

Мой рацион питания

П.р. «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье».

Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.

Неправильное питание - результат болезней .Режим питания. Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье. Защита презентаций

Сохранение здоровья.

Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ.

Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?». Роль пищевых волокон на организм человека

Где и как мы едим.« Фаст фуды». Правила гигиены.

Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение.

Тема 4.Исследовательская работа

« Составляем формулу правильного питания»

5.Заключение

Презентация « Музеи продуктов».

Как важно здоровье для человека

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1.Гражданского воспитания

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

2.Патриотического воспитания

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения биологической науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной биологии, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

3.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

4.Трудового воспитания

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

5.Экологического воспитания

экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

6.Ценностей научного познания

Мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами

информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится: проводить сравнение и классификацию объектов;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД: обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
-
- **Предметные результаты:** формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки)

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование учебных разделов	Количество часов, отводимых на освоение темы/раздела	Формы проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Тема 1. Введение	2	Игра-путешествие	http://school-collection.edu.ru/
2	Тема 2. Причины нарушения здоровья	18	Практикум, творческая лаборатория	http://school-collection.edu.ru/
3	Тема 3. Сохранение здоровья	10	Практикум	http://school-collection.edu.ru/
4	Тема 4. Исследовательская работа	2	Практикум, творческая лаборатория	http://school-collection.edu.ru/
5	Заключение	2	Олимпиада	http://school-collection.edu.ru/
	Итого	34		

5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

Пособия для учителя

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.
Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф»
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: / Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.

Цифровые образовательные ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/>