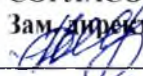




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия им. М.Горького»**

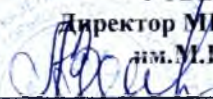
СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР


А.С.Гишневая
«16» авг 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Гимназия
им. М.Горького»


З.А.Арсланова
«18» авг 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Мое здоровье»

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Моё здоровье» разработана для 8 класса в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки России №1644 от 29.12.2014, № 1577 от 31.12.2015);
2. Основной образовательной программы МКОУ «Гимназия им.М.Горького».
3. Примерной программой внеурочной деятельности «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное общее образование». Программа. 5-9 классы/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. – М.: Просвещение, 2016.-111с.

Ориентирована на базовый учебник: Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнова, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. ; Рос. акад. образования, изд-во – М.: Просвещение, 2018.-240 с.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
 2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
 3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими

Предметные результаты:

- 1.Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- 2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- 3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
- 4.Влияние факторов риска на здоровье человека;
- 5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
- 6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
- 7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
- 8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
- 9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
- 10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

- 11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
- 12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Моё здоровье» предназначена для обучающихся 8 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) всего 34 недели. Состоит из 5 разделов: «Культура здоровья», «Питание», «Физическая активность», «Путь к себе». «Здоровье – это жизнь». На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися.

Формы работы: Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы работы: репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование), проблемный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема1. Культура здоровья 7ч

1. Введение. Что такое здоровье.

Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.

2. Режим дня.

Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.

3. Где чистота, там здоровье!

Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.

4. Зрение – дар бесценный.

Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз.

5. Секрет голливудской улыбки.

Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

6. Сохранить осанку – сберечь здоровье.

Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.

Тема 2. Питание 6ч

7. Питание и здоровье школьника.

Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с

неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. Проведение круглого стола «Питание и здоровье».

8. Кулинарный поединок.

Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.

9. Мои друзья – витамины.

Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

Тема 3. Физическая активность 9ч

10. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

11. Движение – основа здоровья.

Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж.

12. Выбирая спорт – выбираем здоровье.

Физическая культура – источник здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные качества: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Тема 4. Путь к себе. 10ч

13. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!».

Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.

14. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.

15. Интернет в нашей жизни.

Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.

Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе в сети Интернет.

16. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

17. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.

Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. Экскурсия в аптеку.

Тема 5. Здоровье – это жизнь! 2ч

Тема 18 «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».

Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

Тема 19 День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».

- Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья обучающихся. Развивать творческую активность, воспитывать трудолюбие, привычку к систематическим занятиям физической культуры, чувства долга и ответственности за товарищей и себя.
- **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Моё здоровье» 2ч**
- Потребность в занятиях физической культурой и спортом
- Негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).
- Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
- Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках.
- Стремление заботиться о своем здоровье.
- Готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.
- Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.
- Овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Тема 1. Культура здоровья	7
2	Тема 2. Питание	6
3	Тема 3. Физическая активность	9
4	Тема 4. Путь к себе	10
5	Тема 5. Здоровье – это жизнь!	2
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема занятия
	По плану	По факту	
Тема 1. Культура здоровья 7ч			
1			Вводная беседа.
2			Режим дня
3			Где чистота, там здоровье!
4			Зрение – дар бесценный.
5			Секрет голливудской улыбки.
6			Сохранить осанку – сберечь здоровье.
7			Защита мини-проектов
Тема 2. Питание 6ч			
8			Питание и здоровье школьника. Понятие рационального питания и его значение.
9			Режим питания.
10			Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания
11			Правильное приготовление пищи. Кулинарный поединок.
12			Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.
13			Мои друзья – витамины.
Тема 3. Физическая активность 9ч			
14			Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
15			Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.
16			Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма
17			Режим дня - залог здоровья

18			Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетать труд и отдых”.
19			Защита творческих работ по теме: Физическая активность
20			Выбирая спорт – выбираем здоровье
21			Туризм развивает твоё тело и душу.
22			Правила поведения в природе.
Тема 4. Путь к себе 10ч			
23			Почему вредной привычке ты скажешь: « Нет!»
24			Табакокурение. Наркотики.
25			Гаджеты и их влияние на наше здоровье. Подготовка к творческим работам.
26			Защита творческих работ
27			Интернет в нашей жизни. Как ты используешь интернет в своей жизни?
28			Общие правила оказания первой медицинской помощи
29			Ушибы, ожоги: твои действия. Виды кровотечений и первая помощь при них.
30			Переломы, вывихи , растяжения- сумей не навредить.
31			Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.
32			Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами Домашняя аптечка. Ядовитые грибы, растения, животные Лекарственные растения и их применение
Раздел 5. Здоровье – это жизнь! 2ч			
33			«Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Свои правила игры».
34			День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».