

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им. И.Н. Ульянова «Центр образования»
с. Усолье муниципального района Шигонский Самарской области

Согласована на ШМО
Протокол № 1 от 21.08.2020г.

Проверена
Зам.директора по УВР
_____М.Г. Кокорина

Утверждаю
Директор
_____/Л.Н.Подлипалина/
Приказ__№ 41-од от 21.08.2020г.

**Рабочая программа
(внеурочная деятельность)
«Формирование культуры здоровья»**

Рабочая программа
8 класс
«Формирование культуры здоровья»

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (в редакции от 31.12.15г. № 1577)
2. Основной образовательной программы ФГОС ООО ГБОУ СОШ с. Усолье.

2. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Усолье.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов за 1 год обучения (2 часа в неделю в 8 классе)

Рабочая программа реализуется с использованием **Авторская программа: А.Г. Макеева Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья.**

Результаты освоения курса «Формирование культуры здоровья».

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться:
<p>Метапредметные результаты. - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия. <i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя. <i>Проговаривать</i> последовательность действий на уроке. Учить <i>высказывать</i> своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить <i>работать</i> по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p> <p>Познавательные учебно-логические универсальные учебные действия Обучающийся сможет.</p>	<p>Личностные результаты. — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;</p> <p>Учащиеся должны: — испытывать чувство гордости за российскую биологическую науку; — знать правила поведения в природе; — понимать основные факторы, определяющие взаимоотношения человека и природы; — уметь реализовывать теоретические познания на практике; — понимать социальную</p>

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

-составлять план текста;

— владеть таким видом изложения текста, как повествование;

значимость и содержание профессий, связанных с биологией; — испытывать любовь к природе; — признавать право каждого на собственное мнение;

— проявлять готовность к самостоятельным поступкам и действиям на благо природы; — уметь отстаивать свою точку зрения;

— критично относиться к своим поступкам, нести ответственность за последствия;

— уметь слушать и слышать другое мнение.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

— освоенный обучающимися в ходе изучения модулей опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

1. В познавательной (интеллектуальной) сфере:

соблюдение мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами, травматизма. Стрессов. ВИЧ-инфекции, вредных привычек, нарушения осанки. Зрения. Слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- **объяснение** роли биологии в практической деятельности людей; места и роли человека в природе; ; роли различных организмов в жизни человека; значения биологического разнообразия для сохранения биосферы; механизмов наследственности и

— под руководством учителя проводить непосредственное наблюдение;

— под руководством учителя оформлять отчет, включающий описание наблюдения, его результаты, выводы;

— получать биологическую информацию из различных источников;

— определять отношения объекта с другими объектами;

— определять существенные признаки объекта.

— анализировать объекты под микроскопом;

— сравнивать объекты под микроскопом с их изображением на рисунках и определять их;

— оформлять результаты лабораторной работы в рабочей тетради;

— работать с текстом и иллюстрациями учебника

— выполнять лабораторные работы под руководством учителя;

— сравнивать представителей разных групп растений, делать выводы на основе сравнения;

— оценивать с эстетической точки зрения представителей растительного мира;

— находить информацию о растениях в научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках, анализировать и оценивать её, переводить из одной формы в другую.

изменчивости, проявления наследственных заболеваний у человека

- **овладение** методами биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов; постановка биологических опытов и объяснение их результатов.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- **знание** основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни;
- **анализ** и **оценка** последствий деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека.

3. В сфере трудовой деятельности:

- **знание** и **соблюдение** правил работы в кабинете биологии;
- **соблюдение** правил работы с биологическими приборами и инструментами (препаровальные иглы, лупы, микроскопы).

4. В сфере физической деятельности:

- **освоение** приемов оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами и растениями, укусах животных, простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего; рациональной организации труда и отдыха, выращивания и размножения культурных растений и домашних животных, ухода за ними; проведение наблюдений за состоянием собственного организма.

5. В эстетической сфере:

- **выявление** эстетических достоинств объектов живой

	природы.
--	----------

Содержание учебной программы обучения (7 класс)

№п/п	Темы.	Количество часов.
Тема 1.	Вот мы снова в школе	8
Тема 2	Питание и здоровье	12
Тема 3.	Моё здоровье в моих руках	10
Тема 4	Я в школе и дома	8
Тема 5.	Чтоб забыть про докторов	12
Тема 6	Я и моё ближайшее окружение	10
Тема 7.	Вот и стали мы на год взрослых	8

Содержание курса внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья»

Тема 1. Вот мы снова в школе (8 часа).

Здоровье и здоровый образ жизни. Три группы определений слова «здоровье» Что необходимо делать, чтобы сохранить или не разрушить свое здоровье.

Правила личной гигиены. Оптимальное сочетание физического и умственного труда.

Правильное питание. Закаливания и занятия физкультурой. Правильное чередование труда и активного отдыха. Полноценный здоровый сон.

Физическая активность и здоровье. Виды физической активности. Сущность здоровья. Участники Паралимпийских игр.

Как познать себя. Собственная индивидуальность. Я-концепция: реальная и идеальная.

Тема 2. Питание и здоровье (12 часов)

«Природа – источник здоровья». Полноценное питание, солнце, воздух, вода, труд и отдых. Воздушные ванны, аутогенные тренировки на природе, загар.

Питание -необходимое условие для жизни человека. Строение органов пищеварения человека. Разнообразие продуктов питания. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы.

Витамины и минеральные вещества. Полезные продукты. Овощи. Фрукты.

Здоровая пища для всей семьи. Что разрушает здоровье, что укрепляет. «МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЁМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ.». Заповеди правильного питания.

Секреты здорового питания. Рацион питания. Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Игра «Кулинарная эстафета».

Тема 3. Моё здоровье в моих руках (10 часов)

Домашняя аптечка. Комплектование домашней аптечки.

Береги зрение смолоду. Значение зрения. Строение глаза. Причины нарушения зрения. Первая помощь при повреждении глаза. Гигиена зрения. Тренировка зрения.

Сотовый телефон – плюсы и минусы. Контроль. Полезные функции. Безопасность. Повод для общения. Интернет. Ответственность. Ограничения для реального общения. Зависимость. Вред здоровью.

Отдых для здоровья. Активный отдых. Пикник. Отдых на море. Рыбалка. Прогулка в лесу. Активные игры на свежем воздухе.

Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 4. Я в школе и дома (8 часа)

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»

Делу время, потехе час. Правильное распределение своего времени. Определение времени без часов.

Мой внешний вид – залог здоровья. Значение слова «неряха». Назначение одежды и обуви. Кто аккуратен, тот людям приятен.

Что такое дружба? Как дружить в школе? Понятие «дружба». Что важно для дружбы. Взаимопонимание. Взаимопомощь.

Тема 5. Чтоб забыть про докторов (12 часов)

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. История возникновения спорта. Виды спорта.

Почему нужно чистить зубы. Зачем нужны зубы и как они устроены. Что такое кариес. История ухода за зубами. Правила ухода за зубами. Какую пасту лучше использовать.

«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект

Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусоности. Творческий проект «Советы Хозяюшки»

«Мы не дружим с сухомяткой». Понятие «сухомятка», её отрицательное воздействие на организм человека. Формула правильного питания.

Лекарственные растения – наши помощники. История применения лекарственных растений. Виды и польза.

Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (10 часов)

Вредные привычки и их профилактика. Понятие «вредная привычка». Курение. Позитивные изменения при отказе от курения. Алкоголь. Причины алкоголизма и его последствия. Профилактика подросткового алкоголизма. Наркомания.

Я и опасность. Электрические приборы. Отравление. Аллергия. «Невидимая и неслышимая опасность».

«Мы и улица». ПДД. Правила поведения на железной дороге, в общественных местах.

Мир моих увлечений. Коллекционирование. Настольные игры. Рукоделие. Чтение. Спорт. Компьютерные игры.

Школа и моё настроение. Влияние собственного настроения на окружающих. Как поднять себе настроение.

Тема 7: Вот и стали мы на год взрослых (8 часа)

Опасности летом. Травматизм. Обезвоживание организма. Перегрев. Укусы насекомых. Кишечные инфекции. Опасные растения.

«Не зная броду, не суйся в воду». Водоёмы. Надувные игрушки для плавания.

«Пишем книгу рекордов». Книга рекордов Гиннеса. Как достичь выдающихся успехов.

«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Формирование культуры здоровья» на 2019-2020 учебный год

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Плановые сроки изучения материала	Скорректированные сроки изучения материала	Примечание
Тема 1. Вот мы снова в школе (8 часов)					
1.	1-2.	Здоровье и здоровый образ жизни	04.09-08.09		
2.	3-4.	Правила личной гигиены	11.09-15.09		
3.	5-6.	Физическая активность и здоровье	18.09-22.09		
4.	7-8.	Как познать себя	25.09-29.09		
Тема 2. Питание и здоровье (12 часов)					
5.	1-2.	«Природа – источник здоровья»	02.10-06.10		
6.	3-4.	Питание -необходимое условие для жизни человека	09.10-11.10		
7.	5-6.	Витамины и минеральные вещества	16.10-20.10		
8.	7-8.	Здоровая пища для всей семьи	23.10-27.10		
9.	9-10.	Секреты здорового питания. Рацион питания	30.10-03.11		
10.	11-12	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	07.11-10.11		
Тема 3. Моё здоровье в моих руках (10 часов)					
11.	1-2.	Домашняя аптечка	13.11-17.11		
12.	3-4.	Береги зрение смолоду	27.11-01.12		
13.	5-6.	Сотовый телефон – плюсы и минусы	04.12-08.12		

14.	7-8.	Отдых для здоровья	11.12-15.12		
15.	9-10.	Творческий проект: «Мы за здоровый образ жизни»	18.12-22.12		
Тема 4. Я в школе и дома (8 часов)					
16.	1-2	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Творческий проект «Мой выходной день»	25.12-29.12		
17.	3-4.	Делу время, потехе час.	09.01-12.01-2		
18.	5-6.	Мой внешний вид – залог здоровья	15.01-19.01		
19.	7-8.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	22.01-26.01		
Тема 5. Чтоб забыть про докторов (12 часов)					
20.	1-2.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	29.01-02.02		
21.	3-4	Почему нужно чистить зубы	05.02-09.02		
22.	5-6	«Сколько стоит твоё здоровье». Творческий проект	12.02-16.02		
23.	7-8	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусности. Творческий проект «Советы Хозяйшки»	19.02-21.02		
24.	9-10	«Мы не дружим с сухомыткой»	26.02-02.03		
25.	11-12	Лекарственные растения – наши помощники	05.03-07.03		
Тема 6. Я и моё ближайшее окружение (10 часов)					
26.	1-2.	Вредные привычки и их профилактика	12.03-16.03		
27.	3-4	Я и опасность.	19.03-23.03		
28.	5-6.	«Мы и улица»	26.03-30.03		
29.	7-8.	Мир моих увлечений	02.04-06.04		
30.	9-10.	Школа и моё настроение	16.04-20.04		
Тема 7: Вот и стали мы на год взрослей (8 часов)					
31.	1-2.	Опасности летом	23.04-26.04		
32.	3-4.	«Не зная броду, не суйся в воду»	03.05-11.05		
33.	5-6	«Пишем книгу рекордов»	14.05-18.05		
34.	7-8	«Гордо реет флаг здоровья». Творческий проект	21.05-25.05		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Тема занятия	Дата			
Модуль « Питание»					
1-2	Питание – необходимое условие для жизни человека.				
3-4	Золотые правила питания.				
5-6	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием				
7-8	Пищевые добавки в нашей жизни				
9-10	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана				
11-12	Творческий проект «Классный завтрак».				
Модуль «Физическая активность»					
13-14	История игр.				
15-16	Игры народов мира.				
17-18	Спортивный квест.				
19-20	Эстафета здоровья.				
21-22	Исследовательский проект «Движение и здоровье».				
Модуль «Режим дня»					
23-24	Сон – лучшее лекарство.				
25-26	Неправильный режим дня и его последствия				
27-28	Режим дня в разное время года				
29-30	Секреты хорошего настроения.				
31-32	Творческое задание «Планируем день».				
Модуль «Эффективная организация учебной деятельности»					
33-34	Правила успешной учёбы.				
35-36	Виды памяти.				
37-38	Приёмы эффективного запоминания.				

39-40	Аналитический тест Шульте.				
41-42	Секреты Мнемозины.				
Модуль «Профилактика раннего наркотизма»					
43-44	Сколько стоит капля никотина?				
45-46	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам»				
47-48	Пишем книгу рекордов.				
49-50	Кто отвечает за здоровье?				
Модуль «Гигиена»					
51-52	Заседание клуба «Косметон»				
53-54	От чего зависит работоспособность?				
55-56	Мини- лекция об эргономике.				
57-58	Оценка организации рабочего места.				
Модуль «Взаимодействие с окружающими»					
59-60	С кем хорошо и на пиру , и в миру.				
61-62	Умею ли я дружить?				
63-64	Мы в ответе за тех, кого приручили.				
65-66	Можно ли избежать конфликты?				
67-68	Проект «Каникулы – дело серьёзное»				