

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕОНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МКОУ «Леоновская ООШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 43
от «01» сентября 2023 г.
Директор
МКОУ «Леоновская ООШ»

Н.Е.Катцендорн



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровый образ жизни»
для обучающихся 7-8 классов
Срок реализации программы 2 года.

направление: «спортивно-оздоровительное»

Разработала:
Белецкая Лариса Савельевна
Социальный педагог

д. Леонова
2023 год.

Данная рабочая программа для обучающихся 7-8 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МКОУ «Леоновская ООШ» в соответствии с ФГОС ООО

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты УД:

Обучающийся научится:

- Самоопределение.
- Смысл образование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- Элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

Регулятивные УД:

Обучающийся научится:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- Знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Коммуникативные УД:

Обучающийся научится:

- 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- **Обучающийся получит возможность научиться:**
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей.

Познавательные УД:

Обучающийся научится

- Делать предварительный отбор источников информации:

- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, 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)

Обучающийся получит возможность научиться:

- Формулирование собственного мнения и позиции;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.
- Факторы здоровья и факторы риска, связанные с окружающим социумом;
- Санитарно-гигиенические нормы ЗОЖ;
- Меры профилактики заболеваний, вредных привычек, ВИЧ-инфекций, школьных болезней (близорукость, нарушения осанки, неврастения, гастрит), инфекционных заболеваний.
- Виды закаливания
- Структуру, регулярность, принципы рационального питания и риски, связанные с их нарушениями.

Обучающийся получит возможность научиться

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.
- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Оказывать первую медицинскую помощь
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.
- Работать с различными источниками информации;
- Экологически грамотно работать с компьютером;
- Анализировать и оценивать воздействие факторов окружающей среды, факторов риска окружающего социума на здоровье;
- Грамотно относиться к лекарствам

Содержание кружка внеурочной деятельности Модуль 1 «Общие понятия ЗОЖ»

Что такое здоровье? Определение понятия «здоровье» ВОЗ. Составляющие здоровья. Признаки здоровья. ЗОЖ и его составляющие. Образ жизни. Факторы риска, влияющие на здоровье человека, их классификация. Можно ли измерить здоровье? Состояние здоровья современных школьников. Задачи обучающихся в сохранении и укреплении собственного здоровья. Понятия «группа здоровья», «группы риска», «патологические изменения здоровья».

Модуль II «Физическое здоровье человека»

Возрастные анатомо-физиологические особенности развития подростков. Двигательная активность человека – основа его физического здоровья. Понятие гиподинамии. Норма двигательной активности для людей различных возрастных категорий. Истоки здоровья человека в условиях Сибири. Норма недельной двигательной активности учащихся 5-7 классов. Основные двигательные качества человека, их классификация (сила, гибкость, быстрота, выносливость). Основные формы развития двигательных качеств подростков:

- во внеурочное время: занятия физкультурой и спортом, кружки, секции;
- дома: утренняя гимнастика, физкультурные паузы при выполнении домашних заданий, работе на компьютере, прогулки на свежем воздухе, активный отдых в выходные дни: прогулки на лыжах, прогулки в парке, лесу, закаливающие процедуры;
- в режиме школьного дня: занятия физкультурой, дни здоровья, спортивные соревнования, физ. паузы на уроках, гимнастика для глаз; подвижные перемены.

Модуль III «Социальное здоровье человека»

Факторы, формирующие здоровье. Вредные привычки и их предупреждение. Курение и его вред для здоровья. Употребление алкоголя и его вред для здоровья. Наркотические вещества и их влияние на здоровье. Рациональное, полноценное питание и здоровье. Структура питания школьников основной и старшей школы. Характеристики полноценности питания. Регулярность питания (режим питания). О пользе витаминов. Усилители вкуса. Вкусовые добавки. Фастфуд – польза или вред?! Самые полезные продукты. Активность человека и его питание ПР. «Как разобраться в товарных этикетках». Виды витаминов, их роль для состояния здоровья человека. Продукты, богатые различными витаминами. 11 Золотых правил правильного питания. ПЗ «Определение негативного воздействия никотина на белки». ПР. «Определение действия этилового спирта на белки живых организмов» Выработка рекомендаций по составлению недельного меню. Диета и здоровье. Иммуитет, его значение и укрепление. Закаливание и иммунитет человека. Плановые профилактические прививки. Значение прививок для укрепления иммунитета, сохранения здоровья человека. От чего прививают детей в России. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Значение правил личной гигиены для профилактики заболеваемости и сохранения здоровья. Профилактика заболеваний, передающихся МПП. СПИД – чума XXI века. Последствия заболеваний, передающихся МПП, для последующей жизни человека. Наследственность и здоровье. Факторы, влияющие на наследственность человека. Как их избежать. Среда обитания и здоровье. Физическое, химическое и биологическое загрязнение среды. Комплекс природных, природно-антропогенных и социально- экологических факторов, действующих на здоровье человека. Шум, влияние электромагнитного излучения на здоровье человека. Вещества, пагубно влияющие на здоровье и вызывающие привыкание к ним: табачный дым, алкоголь, средства бытовой химии, лекарственные препараты, средства наркотического действия. Пестициды. Канцерогены. Виды биологических загрязнений: болезнетворные микроорганизмы, вирусы, гельминты, простейшие. Природно-очаговые болезни. Экология и состояние здоровья населения Мончегорска. Экологический мониторинг. ПЗ «Анализ статистики»

Модуль IV «Гигиена учебного труда»

Особенности памяти, внимания. Работоспособность. Усталость, утомление, переутомление. Привычки и режим дня. Способы повышения эффективности учебного труда. Требования к рациональной организации учебного процесса. Школьный и домашний режим школьника. Двигательная гимнастика в режиме школьного дня. «Анализ соответствия организации обучения в нашей школе предъявляемым требованиям здоровье сбережения» - ПЗ. Негативное влияние вредных привычек на эффективность умственной деятельности. Физиолого-гигиенические основы использования компьютера в процессе обучения. Компьютерные риски. ПЗ «Практические

рекомендации по организации работы обучающихся на компьютере: зрительная гимнастика; гимнастика для снятия общего утомления.

Модуль V «Безопасное поведение»

Один дома. Ты и улица. Как себя правильно вести при стихийных бедствиях. Безопасное общение с природой. Полезные и ядовитые растения России. Клещи и ядовитые змеи. Грамотное поведение на воде. Техногенные катастрофы. Риски нашего региона: пожары в зданиях, лесные пожары, грамотные действия при аварии «Хлор», гололёд, ураган. Ядерная безопасность. Грамотные действия при угрозе терроризма, захвата заложников. Первая помощь утопающему, при кровотечениях, при травмах ОДА, сердечных приступах, отравлениях.

Модуль VI «Духовно-психическая безопасность личности»

Духовное здоровье человека – основной компонент общего здоровья человека. Как устроен человек: тело – психика – душа – дух. Как устроена психика человека и зачем человеку об этом знать. Взаимосвязь духовного с психическим и телесным. Иерархия в устройении человека: что мы выбираем. Свобода нашего выбора и следствия свободы выбора. Установки и поведение человека: как воспитывать в себе характер. Что такое установки и как они влияют на поведение человека. Откуда берутся установки. Установки, минуя сознание, и осознанные установки. Понятие выдержки и воздержания. Главный ориентир – жизнь по совести. Понятие о деструктивном психическом воздействии. Что можно противопоставить деструктивному психическому воздействию. Психическая безопасность. Основные источники опасности для психики подростка. Как оградить себя от исходящей от них опасности. Как и от чего беречь свои чувства и свой ум. «образ может убить, образ может спасти. Примеры «загрязнения психики». Информационная безопасность. Виды разрушительной информации. Способы защиты психики от деструктивной информации и форм её подачи. ПЗ. « Анализ материалов (аудио- и видеопроодукции, печатных изданий, компьютерных игр и т.д.) на предмет деструктивного воздействия на личность». Реклама и её воздействие на человека. Практикум в определении скрытых целей рекламы. Техники манипулирования сознанием. Как сохранить психическое здоровье. Духовная безопасность. Духовное порабощение. Общение и психологическая безопасность. Понятие о толерантности: может ли человек сказать «нет». Алгоритм принятия решения. Практика освоения алгоритма принятия решения. Как сказать «нет» в проблемной ситуации Мониторинг школьной тревожности. Мониторинг школьной напряженности. Мониторинг самооценки обучающихся.

Модуль VII «Репродуктивное здоровье подростков»

Репродуктивное здоровье - важнейший компонент здоровья человека. Демографические проблемы России и пути их решения. Гендерное сознание и поведение юношей и девушек. Основные гендерные типы, их характерные особенности. Межличностные отношения. Рискованное поведение подростков, опасности для здоровья подростков, вызванные ИППП. Семья и подросток. Планирование семьи. Гигиена девушки. Репродуктивное здоровье мальчиков и юношей. Мода и здоровье. Анкетирование по проблеме «Что хотят получить молодые люди от работников здравоохранения»

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Количество часов
1-2	Определение здоровья. Признаки здоровья. Образ жизни Задачи учащихся по сохранению и укреплению собственного здоровья.	2

3-4	Школьные болезни, их причины и предупреждение. Показатели физического развития школьников	2
5-6	Гиподинамия и её негативное влияние на здоровье человека. Основные двигательные качества человека. Составления комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств. Двигательная активность школьника в режиме рабочей недели.	2
7-8	Гигиена зрения.	2
9-10	Иммунитет, его значение и укрепление. Плановые профилактические прививки.	2
11-12	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика заболеваний, передающихся МПП	2
13-14	Наследственность и здоровье	2
15-16	Активность человека и его питание Рациональное питание и здоровье	2
17-18	Вредные привычки – основные враги здоровья человека	2
19-20	Среда обитания и здоровье человека. Экология и состояние здоровья населения нашего района.	2
21-22	Требования к рациональной организации учебного процесса	2
23-24	Компьютер – друг или враг?	2
25-26	Домашние риски. Риски улицы.	2
27-28	Безопасное общение с природой	2
29-30	Психическое и психологическое здоровье человека. Установки и поведение.	2
31-32	Психическая безопасность. Информационная безопасность человека: как воспитывать в себе характер	2
33-34	Репродуктивное здоровье девушек и юношей. Опасности для здоровья подростков	2
Итого		34

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Тема урока.	Количество часов
1-2	Феномен здоровья. Концепция охраны здоровья в России.	2
3-4	Факторы риска повседневной жизни человека	2

5-6	Двигательная активность человека – основа его физического здоровья. Основные двигательные качества человека и их развитие.	2
7-8	Изучение личностной ценности здоровья для обучающихся	2
9-10	Режим дня. - основа здорового образа жизни.	2
11-12	Зависимость здоровья от собственного образа жизни	2
13-14	Среда обитания и здоровье. Классификация загрязнений. Физические загрязнения.	2
15-16	СПИД – чума нашего времени.	2
17-18	Экология г.Братска и Братского района и здоровье жителей	2
19-20	11 Золотых правил правильного питания.	2
21-22	Негативное влияние вредных привычек на эффективность умственной деятельности	2
23-24	Компьютерная безопасность	2
25-26	Духовное здоровье человека – основной компонент общего здоровья человека.	2
27-28	Как сохранить психическое здоровье	2
29-30	Духовная безопасность.	2
31-32	Понятие о толерантности: может ли человек сказать «нет».	2
33-34	Как сказать «нет» в проблемной ситуации	2
Итого		34