

Шолоховский район, х. Терновской
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Терновская основная общеобразовательная школа»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Терновская ООШ»
Приказ № 102 от 28.08.2018 года
_____ Шумкова Т.А.

м.п.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мы за здоровый образ жизни»

направление оздоровительное

Уровень основное

Количество часов 32

Учитель Боева Е.В.

Программа «Мы за здоровый образ жизни» разработана в соответствии с требованиями ФГОС общего образования второго поколения и реализует оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 8 классе.

2018-2019 уч. г.

1. Планируемые результаты освоения программы

Данная рабочая программа оздоровительного направления разработана для учащихся 8 класса и составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.№2821-10, «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрированы в Минюсте России 03 марта 2011 г.) (с изменениями на 24 ноября 2015г.);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897»; 3.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 09- 3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты:

№ п/п	Разделы учебно-го курса	Вид внеурочной деятельности	Компетенции
	Самопознание.	<p>Формирование представления о физиологической норме</p> <p>Принятие различия между людьми, уважение особенностей их поведения.</p>	<p>Предметные результаты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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;
	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	<p>Потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте.</p> <p>Посещение стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.</p> <p>Своевременное определение субъективных признаков переутомления.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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;
	Питание и здоровье.	<p>Представление о правильном и полноценном питании, важнейших компонентах пищи. Понимание значения белков, жиров, углеводов, минеральных веществ в питании.</p> <p>Умение рассчитать суточный рацион и корректировать питание в</p>	<p>Метапредметные результаты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Личностные результаты:</p>

		соответствии с потребностями организма	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.
	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	Умение прогнозировать травмоопасные ситуации и избегать их.	
	Пропаганда здорового образа жизни	Умение решать конфликтные ситуации. Умение формулировать правила соблюдения ЗОЖ для профилактики вредных привычек. Презентация творческих работ учащихся.	Прогнозируемые результаты. учащиеся научатся: - правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения; - соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой; - оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа; - выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника; - правильному обращению с животными; - тренировать свою память, внимание, повышать самооценку; - составлять распорядок рабочего дня. учащиеся познакомятся: - с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены; - с правилами здоровыми образа жизни; - с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения; - с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний; - с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма; - опасными ситуациями, с которыми можно столкнуться в повседневной жизни и правилами поведения. К концу года учащиеся приобретут навыки: - уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению; - работы с научной литературой; - публичных выступлений; - работы в паре, в группе; - релаксации.

2.Содержание программы 32 часа

Раздел, темы учебного курса	Кол-во часов на раздел
Самопознание	6
Введение. Предмет, задачи и перспективы программы « Мы за здоровый образ жизни».	
Знание своего тела. Особенности функционирования различных систем органов человека.	
<i>Практическая работа.</i> Тест на силу.	
Самопознание через ощущение, чувство и образ.	
Биологические основы поведения.	
Половые различия в поведении людей.	
Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.	9
Правила личной гигиены.	
Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.	
Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами.	
Питание и здоровье зубов.	
Профилактика инфекционных заболеваний.	
Механизмы защиты организма.	
Иммунитет.	
«Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета.	
Туберкулёз, его проявления. Профилактика.	
Питание и здоровье	7
Питание – основа жизни.	
Энергетическая ценность продуктов питания.	
<i>Практическая работа.</i> Значение овощей и фруктов в рационе человека.	

Гигиена питания.	
Значение режима питания в сохранении здоровья.	
<i>Практическая работа.</i> Составление индивидуального меню на сутки с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ.	
Основы личной безопасности и профилактика травматизма	4
Поведение в экстремальных ситуациях.	
Поведение в незнакомой природной среде.	
Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение).	
Поведение при угрозе террористического акта	
Пропаганда здорового образа жизни	6
Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ).	
Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика.	
Отказ от употребления ПАВ на разных этапах.	
История спорта, ЗОЖ. Физическая культура и спорт.	
Обобщение. «Мое здоровье – мое богатство».	
ИТОГО	32 часа

3. Тематическое планирование 8 класс 32 часа

№ урока	Раздел, тема	Количество часов	Дата	Формы организации
Самопознание.				
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы программы « Мы за здоровый образ жизни».	1	7.09	Знакомство с задачами и перспективами программы
2	Знание своего тела. Особенности функционирования различных систем органов человека.	1	14.09	Беседа
3	<i>Практическая работа.</i> Тест на силу.	1	21.09	Тестирование
4	Самопознание через ощущение, чувство и образ.	1	28.09	Беседа, игры
5	Биологические основы поведения.	1	5.10	
6	Половые различия в поведении людей.	1	12.10	Просмотр и обсуждение презентации
Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.				
7	Правила личной гигиены.	1	19.10	Экскурсия
8	Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.	1	26.10	Чтение и обсуждение научно – популярной литературы
9	Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами.	1	9.11	Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта
10	Питание и здоровье зубов.	1	16.11	
11	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	23.11	Встреча и беседа с фельдшером
12	Механизмы защиты организма.	1	30.11	Групповая дискуссия
13	Иммунитет.	1	7.12	Выставка книг, посвящённая ЗОЖ.

14	«Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета.	1	14.12	Собеседование
15	Туберкулёз, его проявления. Профилактика.	1	21.12	Конкурс рисунков
Питание и здоровье.				
16	Питание – основа жизни.	1	28.12	Конкурс пословиц и загадок
17 18	Энергетическая ценность продуктов питания.	2	18.01 25.01	Просмотр и обсуждение презентации
19	<i>Практическая работа.</i> Значение овощей и фруктов в рационе человека.	1	1.02	Соревнование и викторина
20	Гигиена питания.	1	8.02	Беседа
21	Значение режима питания в сохранении здоровья.	1	15.02	Подвижные игры
22	<i>Практическая работа.</i> Составление индивидуального меню на сутки с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ.	1	22.02	Практическая работа
Основы личной безопасности и профилактика травматизма				
23	Поведение в экстремальных ситуациях.	1	1.03	Просмотр и обсуждение презентации
24	Поведение в незнакомой природной среде.	1	15.03	Просмотр и обсуждение презентации
25	Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение).	1	22.03	Просмотр и обсуждение презентации
26	Поведение при угрозе террористического акта	1	5.04	Просмотр и обсуждение презентации
Пропаганда здорового образа жизни.				
27 28	Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ).	2	12.04 19.04	Тестирование
29	Возможные трудности и пути выздоровления курильщи-	1	26.04	Просмотр и обсуждение презентации

	ка, наркомана, алкоголика.			
30	Отказ от употребления ПАВ на разных этапах.	1	17.05	Анкетирование
31	История спорта, ЗОЖ. Физическая культура и спорт.	1	24.05	Спортивные соревнования. Игры на свежем воздухе.
32	Обобщение. «Мое здоровье – мое богатство».	1	31.05	

Согласовано:

Протокол заседания методического совета

МБОУ «Терновская ООШ»

от 28.08.2018 года №1

Руководитель МС

_____ Вострикова С.И.

Согласовано:

Протокол заседания педсовета

МБОУ «Терновская ООШ»

от 28.08.2018 года №1

Заместитель директора по ВР

_____ Еманова А.Я.