

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Орьёвская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ШМО

Зам. директора по УВР

Директор школы

Руководитель: Е.П. Кузнецова Е.П. Е.П. Кузнецова Е.П. Н.А. Кормильчик Н.А.

Приказ № 370 от

« 30 » 08 2022 г.

« 30 » 08 2022 г.

« 30 » 08 2022 г.



Рабочая программа
основного общего образования по внеурочной деятельности
«Основы здорового образа жизни»
учителя внеурочной деятельности
Свириденко Любовь Васильевны
Класс: 7-9

п. Орёв
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основанием для составления рабочей программы курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» являются следующие нормативные документы:

- - Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020.

Цель курса: формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса:

- формирование у учащихся здорового образа жизни;
- формирования навыков сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность;
- формирование отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек;
- формирование привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациями.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Метапредметные результаты:

7класс	8 класс	9 класс
Регулятивные УУД		
Определять самостоятельно цели обучения, планировать пути достижения целей, выбирать осознанно наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Определять самостоятельно цели обучения, планировать пути достижения целей, выбирать осознанно наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач по заданным параметрам и совместно выработанным критериям	Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута.
Ставить и формулировать самостоятельно новые задачи в учебе и познавательной деятельности.	Ставить и формулировать новые задачи образовательной деятельности в соответствии с самостоятельно выработанным планом	Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.
Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Определять способы действий для достижения поставленной цели в рамках предложенных условий и требований.	Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты.
Познавательные УУД		
Наблюдать и анализировать собственную познавательную деятельность.	Наблюдать, анализировать, создавать разные позиции в познавательной деятельности.	Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
Коммуникативные УУД		
Играть определенную роль в совместной деятельности	устанавливать в группе рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми	Выполнять в групповом взаимодействии роль как руководителя, так и члена команды (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)
Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д)	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия

Содержание курса

Тема 1. Что мы знаем о себе? (5 часов)

Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Факторы риска здоровью. Правила безопасности в быту. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Виды деятельности: беседа, практико - ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии, игровые занятия. Викторина «Кожа - зеркало здоровья».

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека (4 часа)

Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профилактических тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Принципы здорового питания (10 часов)

Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью. Растительная и животная пища. Причины предпочтения в питании. Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, составление меню. Ролевая игра-конференция «Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».

Тема 4. Пока мы дышим, мы живем (4 часа)

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.

Виды деятельности: лекции, семинары, *тренинг*: «Если захочу, то смогу победить», «Моя формула здоровья», «Урожай вредных привычек», «Право выбора», тестирование.

Тема 5. Здоровье - богатство во все времена (6 ч)

В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей станице. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тренинги: «Хочешь быть здоровым - будь им», «Взгляни на одни и те же события по-разному», «Счастливое или ужасное завтра».

Тема 6. Вместилище мудрости человеческой (6 часов)

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему - это одно и то же? Творчество - уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха.

Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач. Профессия биолог и эколог. Как подготовиться к ЕГЭ.

Виды деятельности: беседа, тестирование, арт-технологии, практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		34	22	12
Тема 1. Что мы знаем о себе?				
1-2	Здоровье - основное право человека.	2	1	1
3-4	Влияние сна на здоровье	2	1	1
5	Как управлять эмоциями?	1	1	
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.				
6	Понятие окружающей среды.	1	1	-
7-8	Вода как фактор биосферы.	2	1	1
9	Социальные сети и компьютерные игры.	1	1	
Тема 3. Принципы здорового питания.				
10	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	1	1	
11	Психология питания.	1	1	-
12-13	Энергия и ее расход.	2	1	1
14	Составление тренировочного комплекса	1		1
15	Правила здорового питания.	1	1	-
16-17	Диета. Режим питания.	2	1	1
18-19	Составление спортивной диеты	2	1	1
Тема 4. Пока мы дышим, мы живем.				
20-21	Образ жизни.	2	1	1
22-23	Семья и здоровье.	2	2	
Тема 5. Здоровье - богатство во все времена.				
24-25	Культура здорового образа жизни.	2	1	1
26-27	Спорт и жизнь.	2	1	1
28-29	Спорт и сколиоз	2	1	1
Тема 6. Вместителище мудрости человеческой.				
30	Развиваем свои способности.	2	1	1
31	Применение биологических знаний в	1		1
32	Изменение разработанных комплексов с	1		1
33	Режим питания	1		1
34	Индивидуальный паспорт здоровья	1		1

Календарно-тематическое планирование 2022-2023 учебный год.

№ занятия	Тема	Дата план	Дата фактического проведения
1	Здоровье - основное право человека.		
2	Здоровье и спорт		
3	Составление тренировочного комплекса упражнений		
4	Влияние сна на здоровье.		
5	Как управлять эмоциями?		
6	Понятие окружающей среды.		
7	Вода как фактор биосферы		
8	Вода как фактор биосферы		
9	Социальные сети и компьютерные		
10	Пищевые привычки. Растительная и		
11	Психология питания.		
12	Энергия и ее расход.		
13	Энергия и ее расход. Таблица		
14	Составление тренировочного		
15	Правила здорового питания.		
16	Режим питания.		
17	Диета.		
18	Составление спортивной диеты.		
19	Составление спортивной диеты		
20	Образ жизни.		
21	Образ жизни. Привычки и здоровье		
22	Семья и здоровье.		
23	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.		
24	Культура здорового образа жизни.		
25	Пищевые риски. Биодобавки.		
26	Продукты, опасные для здоровья.		
26	Спорт и жизнь.		
27	Спорт и жизнь. Влияние курения на здоровье		
28	Спорт и сколиоз		
29	Зависимость. Болезнь. Лекарства.		
30	Развиваем свои способности. Здоровье и спорт		
31	Применение биологических знаний в медицине		
32	Изменение разработанных комплексов с учетом новых знаний		
33	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.		
34	Индивидуальный паспорт здоровья		

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М., 2000г
2. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни / Л.В. Баль. М.: «Просвещение», 2005.
3. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых / Л.И. Латохина — М.: АСТ: Астрель, 2009.-158, (2) с.: ил.
4. Лях В.И. Основы здорового образа жизни./ Л.В. Лях. М.: «Просвещение», 2005.
5. Макеева А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья.. - М.: Просвещение, 2013 г.
6. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
7. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
8. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
9. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов, М., 2000. 350 с.
10. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
11. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
12. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 2004.

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
Академия повышения квалификации работников обра-	http://www.apkro.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu.ru