

Приложение к ООП ООО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Р.П. ЧУНСКИЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Основы экологии
и здорового образа жизни»
8 класс

Направление: социальное

Рабочая программа внеурочной деятельности социального направления «Основы экологии и здорового образа жизни» составлена в соответствии с Учебным планом МОБУ СОШ № 1 р.п. Чунский, требованиями к результатам освоения ООП ООО МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский и обеспечивает достижение планируемых результатов ФГОС основного общего образования, адаптирована на основе «Программы внеурочной деятельности «Экологическая культура и здоровый образ жизни. 8 класс» (Издательство «Москва», «Просвещение». Работаем по новым стандартам ФГОС. Авторы Е.Н.Дзятковская, А.Н.Захлебный, А.Ю.Либеров, Н.М.Мамедов).

На реализацию программы отводится 68 занятий в год (2 часа в неделю).

Программа курса «Основы здорового образа жизни» ориентирована на учащихся, желающих узнать о своем организме, его целостности, способах поддержания своего здоровья, профилактику различных заболеваний. В программе взаимосвязаны вопросы, изучаемые на уроке биологии в курсе анатомии человека и социально-значимые вопросы, касающиеся становления личности подростка, его социальной значимости, его отношения к условиям и соблазнам социальной среды.

Программа способствует воспитанию у обучающихся культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности, а также привитию навыков здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- повышение информированности школьников в области экологической культуры и здоровьесбережения в соответствии с возрастом;
- повышение мотивации к ведению здорового образа жизни; понимание здоровья как высшей ценности.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- повышение уровня компетентности педагогов и родителей по вопросам экологической культуры и здоровьесбережения;

Ожидаемые результаты:

- у учащихся сформированы знания и навыки здорового образа жизни;
- у учащихся сформирована готовность следовать правилам здорового образа жизни;
- укрепление атмосферы доброжелательности в коллективе, возможности принятия любой точки зрения, возникающей на обсуждении.
- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в вопросах ЗОЖ; делать правильный выбор в пользу укрепления своего здоровья и агитации ЗОЖ среди знакомых и родственников.
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- смогут оценивать режим дня, планировать учебную нагрузку и время отдыха и занятий по интересам.
- получают знания и навыки по определению пагубных пристрастий, умения противостоять им.
- учащиеся получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по курсу:

курс имеет безоценочную систему. Но в качестве контроля по отслеживанию успешности прохождения курса применяются: анкеты, задания творческой направленности, предполагающие использование знаний и навыков, полученных на курсе.

Средства обучения: мультимедийное оборудование, дополнительная литература, видеофильмы по темам.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Вводное занятие. Организм человека – целостная система.

Понятие «здоровье», «ЗОЖ», хорошее самочувствие.

Практическая работа: анкетирование «Как я оцениваю свое здоровье»

2. Секреты здоровья.

Правила поддержания здоровья. Влияние позитивного жизненного настроения на здоровье человека.

Практическая работа: памятка «Из чего складывается наше здоровье»

3. Твой режим дня. Рациональное питание подростка.

Режим дня, зачем его соблюдать. Правильное питание важно для здоровья человека.

Принципы правильного питания и построения режима дня.

Практическая работа: мини-проект «Мой режим дня» и «Режим питания»

4. Держи спину прямо. Здоровье опорно-двигательной системы.

Значение правильной осанки, искривление позвоночника, проблемы здоровья, связанные с неправильной осанкой.

Практическая работа: памятка «Держи спину прямо».

5. Здоровые зубы – здоровый желудок.

Здоровье зубов. Болезни зубов. Уход за зубами. Влияние здоровья зубов на организм человека.

Практическая работа: оформление тематического уголка.

6. Дышите – не дышите.

Как поддержать здоровье дыхательной системы. Профилактика простудных заболеваний.

Практическая работа: тестирование «Что вы знаете о здоровье дыхательной системы».

7. Тревоги, стрессы, конфликты – держи себя в руках.

Эмоциональное состояние человека: от чего зависит, как справляться со стрессами. Юмор – лучшее лекарство.

Практическая работа: тренинг.

8. Спорт – это здоровье.

Значение спорта для здоровья человека.

Практическая работа: анкетирование «Спорт в моей жизни».

9. Хобби в моей жизни.

Интересные занятия в свободное время. Спасение от хандры и плохого настроения. Радость творчества.

Практическая работа: оформление презентации.

10. Выступление агитбригады в начальных классах «Если хочешь быть здоров – постарайся!».

Донесение знаний и положительного опыта по сохранению здоровья до младших школьников.

11. Почему мы болеем? Иммуитет.

Причины сезонных заболеваний. Укрепление иммунитета.

Практическая работа: памятка «Как помочь иммунитету».

12. Человек в социуме. Человек в мире компьютеров.

Место человека в социуме. Влияние социальной среды на личность и жизнь человека.

Человек в век компьютерных технологий – положительное и отрицательное влияние.

Практическая работа: оформление тематического уголка.

13. Влияние климатических факторов на здоровье. Взаимодействие человека и природы.

Как климат местности влияет на здоровье человека. Экологические аспекты взаимодействия человека с природой.

Практическая работа: «Сохранение и укрепление здоровья в условиях Севера»

14. Табак, алкоголь, наркотики – влияние на организм человека.

Вред, наносимый от употребления психотропных веществ.

Практическая работа: тестирование «Отношение к табакокурению, аллкоголю, наркотикам».

15. Моя семья на тропе здоровья.

Характеристика семейных спортивных традиций.

Практическая работа: Мини-проект «ЗОЖ в моей семье».

16. Доктор – наш друг.

Врачи разные нужны – врачи разные важны. Врачебные специальности.

17. Итоговые занятия «В здоровом теле – здоровый дух!».

Обобщение знаний по курсу «Основы здорового образа жизни»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Организм человека – целостная система.	3
2	Секреты здоровья.	3
3	Твой режим дня. Рациональное питание подростка.	5
4	Здоровье опорно-двигательной системы.	4
5	Здоровые зубы – здоровый желудок.	4
6	Дышите – не дышите.	4
7	Тревоги, стрессы, конфликты – держи себя в руках.	4
8	Спорт – это здоровье.	3
9	Хобби в моей жизни.	4
10.	Агитбригада. «Если хочешь быть здоров – постарайся!»	3
11.	Почему мы болеем? Иммуитет.	5

12.	Человек в социуме. Человек в мире компьютеров.	5
13.	Влияние климатических факторов на здоровье.	5
14.	Табак, алкоголь, наркотики – влияние на организм человека.	4
15.	Моя семья на тропе здоровья.	4
16.	Доктор – наш друг.	4
17.	Итоговые занятия «В здоровом теле – здоровый дух!»	4
	Итого:	68

№ п/п	Тема урока
	Вводное занятие. Организм человека – целостная система.
	Понятие «здоровье», «ЗОЖ», хорошее самочувствие.
	Практическая работа: анкетирование «Как я оцениваю свое здоровье»
	Секреты здоровья.
	Правила поддержания здоровья.
	Практическая работа: памятка «Из чего складывается наше здоровье».
	Влияние позитивного жизненного настроения на здоровье человека.
	Твой режим дня. Режим дня, зачем его соблюдать.
	Рациональное питание подростка. Правильное питание важно для здоровья человека.
	Принципы правильного питания и построения режима дня.
	Практическая работа: мини-проект «Мой режим дня» и «Режим питания»
	Твой режим дня.
	Держи спину прямо.
	Здоровье опорно-двигательной системы.
	Значение правильной осанки, искривление позвоночника, проблемы здоровья, связанные с неправильной осанкой.
	Практическая работа: памятка «Держи спину прямо».
	Здоровые зубы – здоровый желудок.
	Здоровье зубов. Болезни зубов.

	Уход за зубами. Влияние здоровья зубов на организм человека.
	Практическая работа: оформление тематического уголка.
	Дышите – не дышите.
	Как поддержать здоровье дыхательной системы.
	Профилактика простудных заболеваний.
	Практическая работа: тестирование «Что вы знаете о здоровье дыхательной системы».
	Тревоги, стрессы, конфликты – держи себя в руках.
	Эмоциональное состояние человека: от чего зависит, как справляться со стрессами.
	Юмор – лучшее лекарство.
	Практическая работа: тренинг.
	Спорт – это здоровье.
	Значение спорта для здоровья человека.
	Практическая работа: анкетирование «Спорт в моей жизни».
	Хобби в моей жизни.
	Интересные занятия в свободное время.
	Спасение от хандры и плохого настроения.
	Радость творчества. Практическая работа: оформление презентации.
	Подготовка агитбригады в начальных классах «Если хочешь быть здоров – постарайся!»
	Выступление агитбригады в начальных классах «Если хочешь быть здоров – постарайся!»
	Почему мы болеем?
	Иммунитет.
	Причины сезонных заболеваний.
	Укрепление иммунитета.
	Практическая работа: памятка «Как помочь иммунитету».
	Человек в социуме.

	Человек в мире компьютеров.
	Влияние социальной среды на личность и жизнь человека.
	Человек в век компьютерных технологий –положительное и отрицательное влияние.
	Практическая работа: оформление тематического уголка.
	Влияние климатических факторов на здоровье.
	Взаимодействие человека и природы.
	Как климат местности влияет на здоровье человека.
	Экологические аспекты взаимодействия человека с природой.
	Практическая работа: «Сохранение и укрепление здоровья в условиях Севера».
	Табак, алкоголь, наркотики – влияние на организм человека.
	Вред, наносимый от употребления психотропных веществ.
	Практическая работа: тестирование «Отношение к табакокурению, аллкоголю, наркотикам».
	Моя семья на тропе здоровья.
	Характеристика семейных спортивных традиций.
	Практическая работа: Мини-проект «ЗОЖ в моей семье». Подготовка и защита мини-проекта «ЗОЖ в моей семье».
	Доктор – наш друг.
	Врачи разные нужны – врачи разные важны.
	Врачебные специальности.
	Как учиться на врача.
	Итоговое занятие «В здоровом теле – здоровый дух!»
	Агитбригада «В здоровом теле – здоровый дух!»
	Мои перспективы.
	Итоговое повторение.

