

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тиличетская средняя школа»
п.Тиличеть, Нижнеингашского района, Красноярского края

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
МБОУ «Тиличетская СШ»
Протокол № 1
От 30.08.2023

Согласованно
Методист
МБОУ «Тиличетская СШ»
М.М.Фошина
«30» 08 2023г.

Утверждаю
ИОДиректора
МБОУ «Тиличетская СШ»
А.С. Марченко
Приказ № 313-0
от «31» 08 2023г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Час здоровья»
8 класс**

2023-2024 учебный год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тиличетская средняя школа»
п.Тиличеть, Нижнеингашского района, Красноярского края

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
МБОУ «Тиличетская СШ»
Протокол № _____
От _____

Согласованно
Методист
МБОУ «Тиличетская СШ»
_____ М.М.Фошина
«_____» _____ 2023г.

Утверждаю
ИОДиректора
МБОУ «Тиличетская СШ»
_____ А.С. Марченко
Приказ № _____
от «_____» _____ 2023г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Час здоровья»
8 класс**

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Час здоровья» для 8 класса образовательной организации составлена в соответствии с:

требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

требованиями Федеральной основной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО) (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370);

требованиями к результатам освоения программы основного общего образования (личностным, метапредметным, предметным);

основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Дети 13-15 лет наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам профилактики заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа рассчитана на учащихся 8 класса, 1 час в неделю, всего 34 ч.

Планируемые результаты.

Регулятивные УУД:

1. *Определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
3. Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
5. Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
6. Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в источниках информации.
3. Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы.
5. Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные УУД:

1. Умение *выражать* свои мысли полно и точно; *задавать* вопросы.
2. *Слушать* и *быть внимательным* к другим.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные УУД:

1. *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.
2. *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
3. Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Содержание программы.

1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.)

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

2. Физическая активность (7 ч.)

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

3. Питание (10 ч.)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

4. Режим дня (6ч.)

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

5. Гигиена (5 ч.)

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	<i>Введение. Культура здоровья.</i>	6
2	<i>Физическая активность</i>	7
3	<i>Питание</i>	10
4	<i>Режим дня</i>	6
5	<i>Гигиена</i>	5

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол -во часов	Дата фак. проведения
	1. Введение. Культура здоровья.	6	
1	Здоровье человека Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях	1	
2	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей	1	
3	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания	1	
4	Средства личной гигиены	1	
5	Основные правила противопожарной безопасности	1	
6	Профилактика ожогов и обморожений.	1	
	2. Физическая активность	7	
7	История игр.	1	
8	Спортивный квест.	1	
9	Творческий проект «Игротека».	1	
10	Исследовательский проект «Движение и здоровье». Обсуждение проекта	1	
11	Поиск информации	1	
12	Защита проекта	1	
13	Эстафета здоровья	1	
	3. Питание	10	
14	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
15	Золотые правила питания.	1	
16	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	1	
17	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1	
18	Пищевые добавки в нашей жизни	1	
19	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	1	
20	Поиск информации	1	
21	Защита исследовательской работы	1	
22	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта	1	
23	Защита проекта	1	
	4. Режим дня	6	
24	Творческое задание «Планируем день».	1	
25	Сон – лучшее лекарство.	1	
26	Игровой проект «Советуем литературному герою».	1	
27	Творческое задание «Мой выходной день».	1	

28	Неправильный режим дня и его последствия	1	
29	Режим дня в разное время года	1	
	5. Гигиена	5	
30	Викторина по правилам личной гигиены	1	
31	Вредные привычки	1	
32	Исследование «Самая полезная зубная паста» Поиск информации	1	
33	Защита исследования	1	
34	Подведение итогов. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	

6. Перечень учебно-методического обеспечения

Основные источники

1. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья: 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. М.:Вентана-Граф, 2010.- 144 с.
2. Воронина Г.А., Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: 8 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2008. – 64 с.

Методическая литература

(Список рекомендуемой литературы для учителя)

1. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. - М., 1994. - 269 с.
1. Алексашина И.Ю. Глобальное образование: проблемы и решения. — СПб.: СпецЛит, 2002.
2. Алексашина И.Ю. Учитель и новые ориентиры образования. — СПб., 1997.
3. Алексеев В.П. Очерки экологии человека. - М., 1998. - С. 18.
4. Байкулова Н.Г., Удовиченко Н.А., Кузьмина Н.В. ПМП при травмах. – Саратов. 2001.
5. Борман Дж. Компьютерная энциклопедия для школьников и их родителей. — СПб., 1996.