

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования с. Нешкан»

РАССМОТРЕНО:
на заседании
Педагогического
совета № 1 от
«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
С.А. Фомина / С.А. Фомина /
«29» августа 2019 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
кружок «Здоровый образ жизни»
8 класс (для обучающихся 14 лет)

Срок реализации: 1 год

Вид деятельности: познавательная

Направление воспитания: общекультурное

Учитель:
Хабибрахманова А.Р.

Нешкан
2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Здоровый образ жизни» для обучающихся составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «ЦО с. Нешкан»;
4. Учебного плана МБОУ «ЦО с. Нешкан» на 2019-2020 учебный год.

Цель курс: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

1. Воспитывать осознанный выбор модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
2. Укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
3. Развивать творческую и исследовательскую деятельность обучающихся.
4. Обеспечить психолого – педагогическое и социально – педагогическое сопровождение.
5. Научить правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

Для реализации программы запланированы следующие виды внеурочной деятельности: игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, социальное творчество.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается

широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы работы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

Формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

2. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебного плана МБОУ «ЦО с. Нешкан» на 2019-2020 учебный год на кружок «Здоровый образ жизни» отводится в 8 классе по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Здоровое питание(5 ч.)	основы рационального питания; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания; химический состав клетки; основные процессы, протекающие в ходе обмена веществ; правила гигиены органов пищеварения; витамины; пищевые отравления и их предупреждение;
Здоровый образ жизни (18 ч.)	основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; Практические работы: 1.Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни (определение целей, задач, этапов, направлений, содержания, форм и методов),2. Творческая работа «Народные рецепты здоровья», «Секреты здоровья моей семьи». 3.Научно-практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов.
Нравственное здоровье (6 ч.)	свои права и права других людей; общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; культура общения;

Социальное здоровье (5 ч.)	влияние здоровья на успешную учебную деятельность; основы развития познавательной сферы; Здоровье человека с позиций соотношения социального и биологического. Социальное здоровье и его взаимосвязь с индивидуальным здоровьем. Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.).
--	---

Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»

Класс: 9

Количество часов: 34ч. (1 ч в неделю)

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Здоровое питание (5 часов)						
1	1-2	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	Беседа, практикум	2		
2	3-4	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	Беседа.	2		
3	5	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Беседа.	1		
Здоровый образ жизни (18 часа)						
4	1	Режим дня – основа здорового образа жизни.	Беседа	1		
5	2-3	Спорт в моей жизни	Сообщения обучающихся	2		
6	4	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	Беседа с элементами инструктажа. Встреча медсестрой.	1		

7	5	Прививки от болезней.	Беседа	1		
8	6-7	Курить – здоровью вредить	Беседа. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»	2		
9	8	Проверяем свои способности (газомер, наблюдательность, внимание)	Практическое занятие	1		
10	9-10	Глаза - главные помощники человека.	Беседа. Тренинг.	2		
11	11	Сон – лучшее лекарство.	Беседа.	1		
12	12	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Презентация- беседа	1		
13	14	Тренируем ум	Ситуативный практикум	1		
14	15	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	1		
15	16	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	Беседа с элементами дискуссии	1		
16	17-18	КВН «Наше здоровье».	Игра	2		
Нравственное здоровье (6 часов)						
17	1	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Беседа.	1		
18	2	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	Беседа	1		
19	3	Умей себя вести. Уроки этикета.	Практическое занятие.	1		
20	4	«Если вы вежливы»	Сюжетно-ролевая игра.	1		
21	5	Как вести себя в общественных местах.	Беседа. Тренинг.	1		
22	6	Законы нашей жизни.	Беседа с элементами проектной деятельности.	1		
Социальное здоровье (5 часов)						
23	1	Что такое экология? Экология души.	Беседа	1		
24	2-3	Моя семья. Традиции моей семьи	Доклады - презентации	2		

25	4	Хорошая ли у вас память?	Беседа. Тестирование	1		
26	5	Итоговое мероприятие		1		

Список литературы:

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/

Интернет – ресурсы:

Основные Интернет - ресурсы:

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб - сайт Президента Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.fsu.edu.ru> – федеральный совет по учебникам МОиН РФ

<http://www.ndce.ru> – портал учебного книгоиздания

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://www.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое объединение методистов

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения

Дополнительные Интернет - ресурсы:

<http://www.chiropk.ru> – Чукотский институт развития образования и повышения квалификации

Материально - техническое обеспечение учебного процесса:

1. компьютер (1 шт.)
2. источник бесперебойного питания (1 шт.)

3. проектор (1 шт.)
4. экран (1 шт.)
5. телевизор (1 шт.)
6. аудиоколонки (1 шт.)
7. стол ученический двухместный (7 шт.)
8. стул ученический (14 шт.)
9. стол учительский (1 шт.)
10. стул учительский (1 шт.)
11. доска (1 шт.)