Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя

общеобразовательная школа с.Усак- Кичу МР Бижбулякский район

Республики Башкортостана

Рассм. на заседании ШМО Согласовано\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № от . зам. дир. Кашапова А.Р директор Лутфуллина А.К

01.09.21 г Приказ № от 01.09.21

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Культура здоровья человека »**

**Направление :** естественно- научное

**Курс обучения: 8** класс

**Срок реализации программы:** 2021– 2022 учебный год

Руководитель: Фасхиева З.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а следовательно и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее.А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов. Программа разработана для дополнительного образования детей и подростков в системе современного образования.

Программа знакомит учащихся с понятием и характеристикой здоровья человека, методами его сохранения, влиянием на организм вредных привычек и ориентирован на применение знаний в практической деятельности и подготовку учащихся к обучению в профильном медицинском классе. В программе содержатся задания для выполнения исследовательских работ и проектов в соответствии с требованиями ФГОС к оформлению их результатов. Особенность программы – интеграция экологии, биологии, географии, физики, химии, истории и других наук.

Место данного курса в учебном плане.

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МОБУ СОШ с.Усак-Кичу. Данная программа рассчитана на 1 год. Общее число учебных часов - 35 часа. (1ч в неделю).

**Цель:**

1.Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах , влияющих на здоровье

2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье

4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта

5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.

7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)

8. Сформировать навыки работы с оборудованием Центра Точка роста.

9. Сформировать представление б основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию).

3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

6. . Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

1.Формирование навыков работы с лабораторных работ с оборудованием Центра Точка роста.

2. Приобретение опыта проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости..

Регулятивные УУД

1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

-идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

-выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

-ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

-определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

-определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

-определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

-описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

-планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

-систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

-отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

-находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

-определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

-обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.

5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы

Познавательные УУД

1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

-подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

-выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

-выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

-объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

-выделять явление из общего ряда других явлений.

6.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

-обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

-определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

-строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

-создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией.

7. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

-целенаправленно использовать цифровую лабораторию, необходимую для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

-использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Ожидаемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

1.Выпускник научится:

-выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека;

-аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными;

-аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных;

-аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер -профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

-выявлятьпримерыи пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;

-различатьпо внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани органы, системы органов) или их изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;

-использовать методы биологической науки:н наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с использованием оборудования и объяснять их результаты;

-знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

-анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

-знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

Выпускник получит возможность научиться:

-

-использовать на практике цифровую лабораторию и другое оборудование Центра Точка роста;

-объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;

-находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и--оценивать ее, переводить из одной формы в другую;

-ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;

-находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;

-анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

-создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;

-работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (7 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №ур | Наименование разделов и тем | ***Дата по плану*** | ***Дата по факту*** |
|  | Введение |  |  |
| 1 | Введение. Виды здоровья | 01.09 |  |
| 2 | Красота и здоровье. | 08.09 |  |
|  | Изучение организма человека |  |  |
| 3 | Строение организма и регуляция его работы | 15..09 |  |
| 4 | Опорно-двигательная система | 22.09 |  |
| 5 | Строение и гигиена ротовой полости | 29.09 |  |
| 6 | Система кровообращения и дыхания. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам | 06.10 |  |
| 7 | Домашняя аптечка | 13.10 |  |
| 8 | Инфекционные заболевания. Вирусы. Практическая работа «Сравнение бактерий и вирусов» | 2010 |  |
| 9 | Звуковое восприятие. Гигиена слуха. | 27.10 |  |
| 10 | Зрение. Гигиена зрения. | 10.11 |  |
|  | Мое здоровье в моих руках |  |  |
| 11 | Образ жизни и здоровье. Разработка паспорта здоровья | 17.11 |  |
| 12 | Нормы питания. Практическая работа «Оценка рациона питания» | 24.11 |  |
| 13 | Викторина «Всё о витаминах» | 01.12 |  |
| 14 | Тату и пирсинг: за и против | 08.12 |  |
| 15 | Стресс и его виды | 15.12 |  |
| 16 | Круглый стол «О вреде курения» | 22.12 |  |
| 17 | Социальные угрозы- алкоголизм, наркомания, токсикомания | 29.12 |  |
|  | Движение-это жизнь |  |  |
| 18 | Утренняя зарядка.Разработка системы упражнений | 19.01 |  |
| 19 | Режим дня. Творческая работа «Планируем день» | 26.01 |  |
| 20 | Спортивная квест-игра «Спорт и здоровье –успеху подспорье!» | 02.02 |  |
|  | Чистота-залог здоровья |  |  |
| 21 | Соблюдай чистоту жилища ! | 09.02 |  |
| 22 | В чистом теле-здоровый дух. | 16.02 |  |
| 23 | Правила выбора косметических средств | 23.02 |  |
| 24 | Викторина «Гигиена» | 02.03 |  |
|  | Помоги себе и окружающим |  |  |
| 25 | Первая помощь при кровотечениях | 09.03 |  |
| 26 | Первая помощь при травмах и переломах костей | 16..03 |  |
| 27 | Первая помощь при отравлениях, ожогах ,тепловом ударе, обморожениях | 23.03 |  |
|  | Человек и природа |  |  |
| 28 | Правила поведения в природе. Творческая работа «Безопасное поведение в природе» | 06.04 |  |
| 29 | О ядовитых грибах и растениях, об опасных насекомых и животных. | 13.04 |  |
| 30 | Лекарственные растения и их применение | 20.04 |  |
| 31 | Проект «Растения на защите здоровья» | 27.04 |  |
| 32 | Экскурсия в природу «На тропе здоровья» | 04.05 |  |
| 33 | Творческий проект «Что нужно знать и уметь , чтобы никогда не болеть» | 11.05 |  |
| 34 | Спортивный квест «Километры здоровья» | 18.05 |  |
| 35 | Заключение. Игра-викторина «Здоровье – это здорово!» | 25.05 |  |

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

1.В.П. Александрова, И.В. Болгова практикум с основами экологического проектирования. Москва «Вако» 2015 год.

2.«Биология. Человек. Культура здоровья» Электронное приложение к учебнику 8 класса общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2009 г.

Список литературы.

1 .Журнал «Биология в школе»

2 .Зверев И.Д. Человек. Организм и здоровье: пособие для учащихся 8–9 кл. / И.Д. Зверев. – М.: Вентана-Граф, 2000. – 304 с.

3. Реймерс Н.Ф. Краткий словарь биологических терминов. – М., Просвещение, 1995

Стивен Дж. Странности нашего тела. Занимательная анатомия / Дж. Стивен; пер. с англ. – М.: 2008.