

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МО « Унцукульский район»

МКОУ «БСОШ им. Г. Абдурахманова»

СОГЛАСОВАНО

Зам. Дир. УВР



Магомедов И. А.

20 от «26» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Ахмедханов Г. М.

20 от «26» августа 2023 г.



ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

(естественно-научное направление)

«Будь здоров!»

7, 8 классы

(с использованием оборудования «Точка Роста»)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Магомедова А. М.

учитель биологии

Балахани 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Будь здоров!»
(направление: спортивно-оздоровительное).
7 класс (34 часа).

1. Пояснительная записка.

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в 7 классе и соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования.

Программа разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ"Об образовании в Российской Федерации";
-приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года N 1897,
зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года N 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

2. Общая характеристика.

Сегодня в России очень много говорят о проблеме здоровья молодёжи, как будущего нации. Поэтому, чем раньше у человека формируется мотивация, т.е. осознанная необходимость заботиться о своём здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек в частности и общество в целом, детский возраст человека характеризуется неравномерным и разносторонним развитием органов и систем. Молодой возраст, начинающийся с 12 лет, можно условно назвать самым аутоагрессивным временем. Именно в этом возрасте большое влияние на жизнь и здоровье ребенка могут оказать отрицательное воздействие такие факторы как курение, алкоголь, наркотики. На этот же возраст приходится пренебрежения к элементарным правилам гигиены и питания. Сохранение и укрепление здоровья населения - одна из наиболее **актуальных** проблем современности.

Программа «Будь здоров!» интересна и нужна учащимся. Она включает вопросы правильного питания, гигиены и культуры питания. Изучается материал об инфекционных и функциональных заболеваниях, связанных с неправильным питанием, а также вопросы о вреде алкоголя, никотина, наркотиков. Также затрагиваются вопросы психического здоровья детей, ведь этот неотъемлемая часть здоровья ученика в целом.

Программа поможет учащимся выявить первопричины нарушения здоровья, объяснить влияние различных факторов на организм человека, расширит представление учащихся о научно обоснованных правилах и нормах использования веществ, применяемых в быту и на производстве, будет способствовать формированию основ здорового образа жизни и грамотного поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Программа ориентирована на учащихся 6-х классов и содержит 4 раздела: «Здоровье и здоровый образ жизни» - 11 часов, «Личная гигиена» - 8 часов, «Питание и здоровье» - 8 часов, «Познай самого себя» - 6 часов + вводное и заключительное занятия. Всего курс рассчитан на 35 часов, каждое из которых равно по продолжительности академическому часу, что позволяет проводить ее в рамках внеурочной деятельности. Программа ориентирована на учащихся 6 классов согласно требованиям ФГОС основного общего образования.

Методы работы: практические работы, лекции, беседы, групповая работа, просмотр видеосюжетов.

.3. Цели и задачи.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Развивающие

- Формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

4. Результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- 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 внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), 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).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- 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.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

5. Требования к уровню подготовки обучающихся

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

6. Содержание программы.

Содержательные модули	Мероприятия	Формы реализации
-----------------------	-------------	------------------

питание	<p>Основы рационального и здорового питания. Правила питания, направленных на сохранения и укрепление здоровья. Соблюдать правила рационального питания</p> <p>Творческий проект «Классный завтрак» формирование представления о важности завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания; формирование готовности соблюдать режим питания. самостоятельная работа. развитие представления о пользе и значении различных продуктов питания; Представления о правилах этикета. Представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов. История и традиции своего народа, и культуре и традициям других народов</p> <p>Исследование «Как контролировать свое питание в соответствии своему образу жизни»</p>	Классный час Внеклассное мероприятие.
Физическая активность	<p>Развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Представления о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и привычках развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности. Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта самостоятельная работа.</p> <p>Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться» развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о различных видах подвижных игр; развитие навыков работы в команде. самостоятельная работа.</p>	Самостоятельная работа, внеклассная работа
Режим дня	<p>Зачем нужен режим дня. Составления рационального режима дня и отдыха. Следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности. Выполнение контроля режима активной деятельности и отдыха. Оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок. Планирование и рациональное распределение учебных нагрузок и отдыха в период подготовки к экзаменам. Профилактика переутомляемости и перенапряжения</p> <p>Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения» развитие представления об основных компонентах режима дня; развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня; формирование представления о времени как ценном ресурсе в</p>	самостоятельная работа, классный час

	<p>достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.</p> <p>Аналитический проект «Каникулы дело серьезное»</p> <p>развитие представления об эффективном планировании своей деятельности в течение дня;</p> <p>развитие представления о резервах времени, факторах, влияющих на эффективность деятельности;</p> <p>развитие интереса к чтению.</p> <p>развитие навыков планирования своего дня;</p> <p>формирование интереса к деятельности, связанной с планированием.</p>	
<p>эффективная организация учебной деятельности</p>	<p>Аналитическое занятие «Правила успешной учебы». Эффективность организации учебной деятельности.</p> <p>Виды памяти Исследовательское занятие «Секреты Мнемозины»</p>	<p>Внеклассное мероприятие, классный час</p>
<p>профилактика наркотического наркотизма</p>	<p>Этапы развития зависимости от наркотиков. Влияние психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека Влияние курения на здоровье человека Негативные социальные последствия курения.</p> <p>Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»</p> <p>представления о негативном влиянии курения на здоровье человека;</p> <p>представления о негативных социальных последствиях курения</p> <p>Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»</p> <p>Представления о негативном влиянии курения на организм человека;</p> <p>Формирование представления об ответственности человека за собственное здоровье. Описание ситуаций для обсуждения</p>	<p>Внеклассное мероприятие, классный час</p>
<p>гигиена</p>	<p>Что такое гигиена. Правильный выбор средств гигиены, знания и навыки подростков. Правила выбора косметических средств для подростка. Проект-конструктор «Клуб косметон» Внешность зависит от самого человека (его умения и готовности соблюдать гигиенические правила, умения выбирать косметические средства) Возможности косметологии для подростков Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека. Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»</p>	<p>Самостоятельная работа, внеклассное мероприятие</p>
<p>взаимодействие с окружающими</p>	<p>Аналитический проект «За компанию»</p> <p>Представления о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку;</p> <p>Формирование представлений о личной ответственности за дружеские отношения, границах этой ответственности;</p> <p>Коммуникативные навыки подростков, научится эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей. Игра «Можно ли избежать конфликтов»</p>	<p>Классный час, деловая игра</p>

7. Тематическое планирование.

8 класс (34 часа).

Дата	№п/п	Содержание модуля	количество часов	Характеристика основных видов деятельности
		Модуль «Питание» 4 час		
09	1	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека	1 час	Объяснить значение роли пищи в жизнедеятельности человека
09	2	Правила рационального здорового питания	1 час	Самостоятельно разрабатывать правила рационального здорового питания
6.09	3	Исследование «Почему нужен завтрак»	1 час	Проводить исследование по предложенной тематике. Обобщать информацию и делать вывод о том, почему нужен завтрак
3.09	4	Творческий проект «Классный завтрак»	1 час	Объяснять, какую роль играет завтрак в жизнедеятельности человека. Работать с различными источниками информации
		Модуль «Физическая активность» 5 час		
0.09	5	Виды спорта, риски для здоровья неадекватных нагрузок	1 час	Рассказать о видах спорта . Объяснять риски для здоровья неадекватных нагрузок
1.10	6	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта	1 час	Побуждать своих товарищей к занятиям различными видами спорта
4.10	7	Исследовательский проект «Каким видом спорта заняться»	3 час	Объяснять значение занятий спортом для физического здоровья подростков
1.10	8			
1.11	9			
		Модуль «Режим дня» 8 час		
8.11	10	Основные компоненты режима дня	1 час	Уметь составлять рациональный режим дня и отдыха.

5.11	11	Навыки планирования своей деятельности течении недели	1 час	Разрабатывать рациональный режим дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.
6.12	12	Влияние соблюдения режима дня на самочувствие, здоровье, настроение	1 час	Выполнять контроль режима активной деятельности и отдыха
6.12	13	Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения»	2 час	Понимать роль времени как ценном ресурсе в достижении жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.
6.12	14			
6.12	15	Аналитический проект «Каникулы дело серьёзное»	3 час	Разрабатывать рациональный режим каникулярного отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности.
6.12	16			
6.12	17			
Модуль «Эффективная организация учебной деятельности» 3 час				
	18	Правила успешной учебы	1 час	Знать правила рациональной организации своего рабочего времени
	19	Эффективность организации учебной деятельности	1 час	Объяснять, что влияет на эффективность организации учебной деятельности.
	20	Секреты Мнемозины	1 час	Рассказывать о негативных факторах, влияющих на развитие памяти
Модуль «Профилактика раннего наркотизма» 6 час				
	21	Этапы развития зависимости от наркотиков	1 час	Объяснять отрицательное воздействие наркотиков на организм человека
	22	Влияния психоактивных веществ на здоровье и социальный статус человека	1 час	Объяснять отрицательное воздействие психоактивных веществ на организм человека
	23	Влияние курения на здоровье человека. Негативные социальные последствия курения	1 час	Объяснять отрицательное воздействие курения на организм человека
	24	Аналитический проект «Сколько стоит капля никотина»	2 час	Анализировать отрицательное воздействие курения на

25			организм человека
26	Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье»	1 час	Рассказывать об ответственности человека за свое здоровье
Модуль «Гигиена» 5 час			
27	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1 час	Объяснять значение правильного выбора средств гигиены.
28	Правила выбора косметических средств для подростка Возможности косметологии для подростков	1 час	Объяснять правила выбора косметических средств для подростка
29	Негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека	1 час	Объяснять и понимать негативные последствия нанесения татуировки, использования пирсинга, курения и употребления алкоголя на внешность человека
30 31	Исследовательский проект «От чего зависит работоспособность»	2 час	Объяснять основные принципы эргономики Разрабатывать рациональный порядок организации рабочего пространства
Модуль «Взаимодействие с окружающими» 3 час			
32 33	Аналитический проект «За компанию»	2 час	Рассказывать о необходимости бережного и внимательного отношения к близкому человеку
34	Игра «Можно ли избежать конфликтов»	1 час	Научиться эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях, взаимодействие в команде и умение оценивать себя, а также поступки и поведение других людей
	ИТОГО	34 час	

8. Обеспечение образовательного процесса:

Список литературы для учителя.

1. Андреева Н.Д. «Основы рационального питания. Нормы питания». - Биология в школе №7, 2004г.

2. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003. – 72 с.: ил
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 112 с.: ил.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО / Митяева А.М. - М: Академия, 2008, 176 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005
7. Чумаков Б.Н. “Валеология” – М.1997 г.