

Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района
Аксайская средняя общеобразовательная школа №2
с углубленным изучением английского языка и математики

Утверждаю
Директор школы _____
Колыбельникова И.Д.
приказ от _____ 2022г. № _____

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Будь здоров»

Направление – общеинтеллектуальное

Форма организации – кружок

основное общее образование, 8 класс

Количество часов – 34 часов в год

Учитель: Рожкова Е.В., Энтова Я.О.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Будь здоров» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- ФГОС ООО;
- основной образовательной программы ООО МБОУ АСОШ№2;
- примерной (авторской) программы Кадочниковой Н.И. «Анатомия», ВятГУ, 2016г.

Цель: реализация детьми своих способностей и потенциала личности, развитие познавательных интересов, интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей учащихся, определяющих формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои ресурсные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Задачи:

- интеллектуальное развитие учащихся;
- формирование качеств мышления, необходимых для продуктивной жизни в обществе;
- развитие умения грамотно использовать для изучения окружающего мира такие методы как наблюдение, моделирование, измерение;
- развитие умений осуществлять оценку точности исследований, измерений и вычислений;
- формирование позитивной самооценки, самоуважения; развитие самостоятельности;
- формирование навыков диалогового общения и социального взаимодействия;
- формирование социально приемлемых форм поведения;
- воспитание целеустремлённости и настойчивости;
- формирование умения самостоятельного и совместного принятия решений;
- формирование умения решения творческих задач;
- формирование навыков организации рабочего пространства и использования рабочего времени;
- формирование умения работы с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

Место кружка «Будь здоров» в плане внеурочной деятельности

В соответствии с планом внеурочной деятельности и календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год данная рабочая программа рассчитана:

Кол-во часов в неделю – 1 ч.

Кол-во часов в год – 34 ч.

Распределение по триместрам: 8 д

I триместр –12 ч.

II триместр –10 ч.

III триместр –12 ч.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям по курсу «Будь здоров»,
- представление о своей гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России;
- умения объяснять правила поведения в различных ситуациях, оценивать характер своего поведения в природе, поступки по отношению к природе других людей;
- умения анализировать влияние современного человека на природу, приводить примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния природы родного края.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к познанию окружающего мира;
- чувства сопричастности и гордости за свою малую Родину и народ;
- представления о здоровом образе жизни
- умения моделировать ситуации по сохранению собственного здоровья и здоровья окружающих людей.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения

Обучающиеся получат возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- составлять план исследований и проектов по заданной теме и определять последовательность собственных действий;
- вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия в случае расхождения с предлагаемым эталоном;
- оценивать собственные знания и умения

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- приобретать знания об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья.
- Осуществлять поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя. Использует средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней.
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.
- Заботиться о своем здоровье.
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе.
- Оказывать первую медицинскую помощь. Задаёт вопросы, для организации собственной деятельности.
- Распознавать основные (самые распространённые) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужного иллюстративного материала в дополнительных источниках литературы или медиаресурсах, рекомендуемых учителем;
- строить небольшие сообщения в устной и письменной форме;
- выделять информацию из сообщений разных видов (в т.ч. текстов) в соответствии с учебной задачей;
- ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового

КОММУНИКАТИВНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- пересказывать и понимать тексты о строении тела человека;

Обучающийся получит возможность научиться:

- готовить рассказы о семье,
- о своём здоровье,

ПРЕДМЕТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны иметь представления:

- о связях между живой и неживой природой и здоровьем человека;
- о связях между деятельностью человека в крае и состоянием природы Ростовской области;

Обучающиеся должны знать:

- объекты неживой и живой природы Ростовской области влияющие на здоровье человека;
- признаки болезней человека.
- правила поведения в общественных местах и на улице
- профилактические меры по сохранению здоровья человека.

Обучающиеся должны уметь:

- различать симптомы болезней человека;
- узнавать наиболее распространённые лекарственные растения родного края;
- приводить примеры способов сохранения здоровья человека;
- приводить примеры бережного и негативного взаимодействия человека с природой родного края;

Обучающийся получит возможность научиться:

- узнавать наиболее распространённые лекарственные растения родного края;
- самых распространенных болезней человека.

Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий.

Личностные УУД:

- Самоопределение.
- Смислообразование.

- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Высказывать свои версии на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Составлять конспект и план ответа по определенной тематике.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Составлять ответы на основе простейших моделей (рисунков, схем, таблиц.)

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.
- Совместно договариваться о правилах общения и работать в группе в паре.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Метапредметные:

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи;
- осуществлять самоконтроль и коррекцию деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество с одноклассниками в ходе учебной деятельности;
- работать с различными источниками информации.
- устанавливать взаимосвязи здоровья и образа жизни; воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
- систематизировать основные условия сохранения здоровья; факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;

Виды деятельности: организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск буклетов, защита проектов, беседы, исследования, лекции.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем ведения «Дневника здоровья».

Структура курса

Название содержательного модуля	Количество часов
Введение	1
Тема № 1. Окружающая среда и здоровье.	6
Тема № 2. Режим дня.	3
Тема № 3. Вредные привычки	3
Тема № 4. Опорно-двигательная система	6
Тема № 5. Питание и здоровье.	6
Тема № 6. Диагностические процедуры больных	2
Тема № 7. Бактерии, вирусы и человек.	5
Тема № 8. Прививки и вакцины.	2
Итого:	34 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Будь здоров

(1 час в неделю)-8 д
34ч в год

Название крупных тем, разделов, модулей курса	Основное содержание крупных тем, разделов, модулей курса	Кол-во часов
Введение	Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст.	1ч
Тема № 1 Окружающая среда и здоровье.	Окружающая среда и здоровье. Причины влияния погоды на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению. Лабораторная работа №1 Изучение химического состава воздуха в школьном помещении, на улице. Лабораторная работа №2 Изучение химического состава воды. Лабораторная работа №3 Определение пульса и артериального давления человека. Практикум № 1. Составление рекомендаций метеозависимым людям. Практикум № 2. Составление рекомендаций людям, подверженным влиянию магнитных бурь.	6ч
Тема № 2. Режим дня.	Режим дня. Биологические ритмы. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна. Практикум №3 Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки Д/З.	3ч
Тема № 3	Влияние алкоголя и никотина на организм человека и	3ч

Вредные привычки	<p>последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет. Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.</p> <p>Лабораторная работа №4 Составление тестов на выявление курящих людей.</p> <p>Практикум №4 Просмотр видеофильма «Вредные привычки как разрушители здоровья»</p>	
Тема №4. Опорно-двигательная система	<p>Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия</p> <p>Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи. Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.</p> <p>Влияние физической активности на укрепление дыхательной и опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Практикум №5 Изучение методик физических упражнений направленных на развитие правильной осанки.</p> <p>Практикум №6 Выявление плоскостопия . Изучение методик упражнений, предупреждающих плоскостопия.</p> <p>Практикум №7 Наложение шины при переломах</p>	6ч
Тема № 5. Питание и здоровье.	<p>Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ.</p> <p>Практикум № 8. Составление индивидуального рациона питания.</p> <p>Практикум № 9. Изучение этикеток продуктов питания.</p> <p>Практикум № 10. Расчет калорийности обеда.</p>	6ч
Тема № 6. Диагностические процедуры больных	<p>Лечебные и диагностические процедуры</p> <p>Практикум №11. Клинические анализы и их расшифровка.</p> <p>Экскурсия в ЦРБ.</p> <p>Клиническая лаборатория. Пригласить фельдшера.</p>	2ч
Тема №7. Бактерии, вирусы и человек.	<p>Бактерии, вирусы и человек. Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых И.Б. Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними. Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика. Антибиотики, их влияние на организм человека. Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.</p> <p>Лабораторная работа №5 Выращивание бактерии - картофельной палочки.</p>	5ч

Тема №8. Прививки и вакцины.	Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины. Практикум №12 Просмотр видеофильма «Вакцина»	2ч
Итого 34ч		

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса:

<i>№</i>	<i>Название пособия</i>	<i>Автор пособия</i>	<i>издательство</i>	<i>Год издания</i>
1	Анатомия человека: Школьный путеводитель	Афонькин, С.Ю.	СПб.: БКК, — 96 с.	2019
2	Анатомия человека: Медицинский атлас	Билич, Г.Л.	М.: Эксмо, — 224 с.	2017
3	Анатомия человека: Атлас	Боянович, Ю.В.	Рн/Д: Феникс, — 736 с.	2018
4	Тело человека. Анатомия и символика	Буссальи, М.	М.: Омега, — 384 с.	2019
5	Анатомия и спортивная морфология	Никитюк Г. А., Гладышева А.А	М.: Физкультура и спорт,	2012
6	Практикум по анатомии и физиологии человека: учебное пособие.	В. С. Рохлов, В. И. Сивоглазов.	– М.: Издательский центр «Академия»	2015