

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куртуковская основная общеобразовательная школа имени В.П. Зорькина»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от « 30 » 08 20 18 г.



Т.П. Федосеева
20 18 г.

Рабочая программа

Предмет: «Знаешь ли ты? Культура здоровья»

Класс(ы): 8

Программа (Система учебников, УМК): «Знаешь ли ты? Таясь, шрагачево
ГПУ 2006г. М.П. Чубик.

Учебник (автор): М.П. Чубик. Учебное пособие.

Количество учебных часов в год: 14

Количество учебных часов в неделю: 0,5

Учитель (ФИО): Чубикова Светлана Александровна

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Экология человека. Культура здоровья»

Планируемые **личностные результаты** освоения Программы:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

4) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

5) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

6) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Планируемые **метапредметные результаты** освоения Программы:

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

3) 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 и по аналогии) и делать выводы;

4) смысловое чтение;

5) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

6) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающиеся...:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

8 класс (17 часов)

Форма организации: кружок

Виды деятельности: досугово-развлекательная, познавательная.

1. Введение (1 ч)

Раскрыть понятие здоровье, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2. Здоровый образ жизни (1 ч)

Раскрыть понятие здорового образа жизни, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (2 ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание (2 ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь (3 ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

6. Виды травм и первая медицинская помощь (4 ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (2 ч)

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8. Чистота – залог здоровья (2 ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов
1.Введение		
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье	1
2.Здоровый образ жизни		
2	Вредные привычки, причины их формирования.	1
3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья		
3	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1
4	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	1
4.Рациональное питание		
5	Понятие рационального питания и его значение .	1
6	Режим питания.	1
5.Движение – это жизнь		
7	Роль физических упражнений.	1
8	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1
9	Правила поведения в природе.	1
6. Виды травм и первая медицинская помощь		
10	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1
11	Ушибы, ожоги: твои действия.	1
12	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1
13	Переломы ,вывихи ,растяжения- сумей не навредить	1
7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.		
14	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	1
15	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1
8.Чистота – залог здоровья		
16	Соблюдай чистоту жилища	1
17	Итоговое занятие	1
Всего 17 часов		