

Приложение к образовательной программе  
основного общего образования,  
утвержденной приказом от 28.08.2020 № 74

# Программа внеурочной деятельности предпрофильной подготовки "Основы здорового образа жизни" 8 класс



*Учитель: Надежда Анатольевна Стаценко*

*п. Войсковоро*

# 1. Результаты изучения учебного курса:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе занятий:

1. получают возможность расширить, систематизировать и углубить исходные представления о природных объектах и явлениях как компонентах единого мира
2. получают возможность развития учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой задачи;
3. получают возможность развития способности к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
4. получают возможность развивать чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с природными объектами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

1. познакомятся с некоторыми способами изучения природы, начнут осваивать умения проводить наблюдения в природе, ставить опыты, научатся видеть и понимать некоторые причинно-следственные связи в окружающем мире;
2. получают возможность приобрести базовые умения работы с ИКТ средствами, поиска информации в электронных источниках и контролируемом Интернете, научатся создавать сообщения и проекты, готовить и проводить небольшие презентации.
3. получают возможность научиться использовать различные справочные издания (словари, энциклопедии, включая компьютерные) и детскую литературу о природе с целью поиска познавательной информации, ответов на вопросы, объяснений, для создания собственных устных или письменных высказываний.
4. Получают возможность пропагандировать полученные знания, готовить доклады на открытые заседания, выступать на экологических конференциях, организовывать и проводить массовые мероприятия с младшими школьниками.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы внеурочной деятельности:

1. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
2. осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
3. строить сообщения, проекты в устной и письменной форме
4. получить возможность расширить свои знания основных аспектов здорового образа жизни, особенностей гормонального развития и его влияния на поведение человека, признаков стрессового состояния организма и меры по его преодолению;
5. получить возможность приобрести навыки делать самооценку текущему состоянию здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей, применять знания при самооценке и анализе отношений с окружающими, соблюдения правил гигиены кожи, тела.

Рабочая программа обеспечивает выполнение требований федерального государственного образовательного стандарта .

Элективный курс «Основы здорового образа жизни» изучается в 8 классе по 0,5 часа в неделю: в течение 1 полугодия - 1 час в неделю.

Будущее нашей страны за молодым поколением, которое должно обладать крепким здоровьем, чтобы занять достойное место на рынке труда. Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и физические трудности.

Как отмечают ученые: « Мудрость, зрелость и прогресс общества во многом определяются уровнем интеллектуального и нравственного потенциала». Поэтому очень важно видеть своё единство с окружающим миром и теми запасами знаний, которые имеются. Подлинная красота человеческого тела - это физическое совершенство, интеллект, здоровье. Здоровье человека - это, прежде всего, процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Если учесть, что функциональные возможности организма человека и его устойчивость к неблагоприятным факторам среды в течение всей жизни изменяются, то можно говорить о состоянии здоровья, как о динамичном процессе, который также улучшается или ухудшается, т.е. об ослаблении или укреплении здоровья в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности, среды обитания.

«Народ здоров, если здорово общество» - так по выражению академика Н. А. Амосова, подчеркивается важность главного для созидания - здоровья человека.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от факторов, определяющих его:

- 1) биологические возможности человека;
- 2) социальная среда;
- 3) природно - климатические условия.

Первостепенным вопросом здоровья является здоровый образ жизни, который занимает 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается, примерно, в 20-25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы и на долю недостатков и дефектов здравоохранения отводится 10%. Знание всех факторов, влияющих на состояние здоровья человека, направлено на изучение механизмов физиологической и психологической адаптации организма человека в меняющихся условиях биологической и социальной среды.

Этот курс соединяет в себе элементы знаний по биологии, психологии, экологии, так как именно изучение основ физиологии, особенностей и правил коммуникативного общения, путей сохранения здоровья, экологической грамотности крайне необходимы современным молодым людям.

## **Задачи курса:**

- 1.- стимулирование познавательных интересов учащихся.
- 2.-объединение научных знаний с практическими навыками.
- 3.-развитие коммуникативных умений и навыков (сбор информации для проекта, ведения дискуссий, а также презентация достигнутых результатов работы).
- 4.-оказание помощи подростку в определении интересующих его проблем.



## **Формы организации учебного процесса:**

- классно-урочная форма (комбинированный урок, урок-игра, урок-путешествие, киноурок, урок с использованием интерактивных технологий, урок с использованием информационно-коммуникативных технологий и т.п.)

- использование приемов развивающего обучения: развития памяти, внимания, навыков запоминания, воображения и т.п.)
- дифференцированное обучение на основе подбора заданий для обучающихся с различным уровнем способностей, использования технологии малых групп постоянного и сменного состава;
- экскурсии

### Технологии обучения:

1. Информационные технологии
2. Игровое моделирование:
  - дидактические игры;
  - работа в малых группах
3. Исследовательские технологии
  - исследовательские проекты
4. Проблемное обучение
5. Технологии уровневой дифференциации
8. Здоровьесберегающие технологии



## 3. Содержание учебного курса

| № раздела | Темы занятий                                                                            | Формы и виды деятельности                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Введение в валеологию.                                                                  | Лекция<br>Презентация                                                           |
| 2         | Понятие «образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни.                  | Лекция<br>Презентация                                                           |
| 3         | Образ жизни - основной вопрос медицины. Лекарственные препараты. Лекарственные растения | Лекция<br>Презентация<br>Лекарственные растения.                                |
| 4         | Здоровый образ жизни - основа долголетия.                                               | Практическая работа<br>«Определение объема памяти».                             |
| 5         | Мониторинг физического развития учащегося. Оценка уровня здоровья.                      | Практическая работа<br>«Оценка уровня здоровья»                                 |
| 6         | Темперамент и его влияние на поведение. Определение типа темперамента.                  | Практическая работа<br>«Определение типа темперамента».                         |
| 7         | Осторожно, продукты питания.                                                            | Презентации «Питание и здоровье».                                               |
| 8         | Выявление нарушений осанки.                                                             | Практическая работа<br>«Выявление нарушений осанки».<br>Презентации «Движение - |

|    |                                                                                                                                                |                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                | это жизнь!».                                                                                                                  |
| 9  | Чем мы дышим? Воздух. Причины загрязнения воздуха.                                                                                             | Практическая работа «Определение жизненной емкости легких».                                                                   |
| 10 | Заболевания сердечно - сосудистой системы человека и их профилактика.                                                                          | Практическая работа «Измерение артериального давления»                                                                        |
| 11 | Оказание первой медицинской помощи. Приемы реанимации.                                                                                         | Практическая работа «Приемы реанимации»                                                                                       |
| 12 | Моё здоровье - основа моей жизни.                                                                                                              | Творческие задания.<br>«Система закаливания - важное условие для воспитания здорового человека»<br>Использование средств ИКТ. |
| 13 | Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни. Экология жилища.                                                                       | Творческие задания.<br>«Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни».<br>Использование средств ИКТ.                |
| 14 | Вредным привычкам – «нет». Вредные привычки и влияние их на здоровье, потомство, интеллект. Алкоголизм и его пагубное воздействие на организм. | Выступление агитбригады<br>Творческие задания<br>«Вредные привычки - угроза здоровью».                                        |

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

| № п/п | Темы занятий                                                                            | Количество часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1     | Введение в валеологию.                                                                  | 1                |
| 2     | Понятие «образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни.                  | 1                |
| 3     | Образ жизни - основной вопрос медицины. Лекарственные препараты. Лекарственные растения | 1                |
| 4     | Здоровый образ жизни - основа долголетия.                                               | 1                |
| 5     | Мониторинг физического развития учащегося. Оценка уровня здоровья.                      | 1                |
| 6     | Темперамент и его влияние на поведение. Определение типа темперамента.                  | 1                |

|               |                                                                                                                                                   |   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 7             | Осторожно, продукты питания.                                                                                                                      | 1 |
| 8             | Выявление нарушений осанки.                                                                                                                       | 1 |
| 9             | Чем мы дышим? Воздух. Причины загрязнения воздуха.                                                                                                | 1 |
| 10            | Заболевания сердечно - сосудистой системы человека и их профилактика.                                                                             | 1 |
| 11            | Оказание первой медицинской помощи. Приемы реанимации.                                                                                            | 1 |
| 12<br>-<br>13 | Моё здоровье - основа моей жизни.                                                                                                                 | 2 |
| 14<br>-<br>15 | Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни. Экология жилища.                                                                          | 2 |
| 16<br>-<br>17 | Вредным привычкам – «нет».<br>Вредные привычки и влияние их на здоровье, потомство, интеллект. Алкоголизм и его пагубное воздействие на организм. | 2 |