

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоозерновская средняя школа города Евпатории Республики Крым»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе
С.А.Шептицкая,

29 августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ «НСШ»
от 30 августа 2024г №1167

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
курс «Человек и его здоровье»
для обучающихся 8 классов ФГОС (СОО)
на 2024 - 2025 учебный ГОД

ПРИНЯТО

Педагогический совет МБОУ «НСШ»
(протокол от 30.08.2024 г № 8-1)

Учитель:

Илюхина Татьяна Александровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» для 8 класса «МБОУ Новоозёрновская средняя школа» г. Евпатории Республики Крым разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года).
3. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года).
4. Приказ Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
7. Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
8. Учебный план основного общего образования МБОУ СОШ «НСШ» на 2024/25 учебный год.
9. Положение о рабочей программе.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1.	Сивоглазов В.И., Плешаков А. А	8 класс: учебник. Биология. Человек., ФГОС	2019	М.:Просвещение

Интернет-ресурсы: Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» для 8 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Внеурочная деятельность «Человек и его здоровье» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровьечеловека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях

неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Цель и задачи программы:

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения

Описание места курса в учебном плане

Данная программа рассчитана на 34 часов. Количество учебных недель – 34. Количество часов в неделю-1.

Срок ее реализации - 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Введение – 1 ч.

Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».

Здоровье и здоровый образ жизни - 11 ч.

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня.

Практическая работа №1 «Составление режима дня».

Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа №2 «Мой сон» (рисунок).

Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. Движение - это жизнь.

Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

Практическая работа №3 «Изучение аннотаций к лекарствам»

Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика

Как устроен человек -4 ч.

Строение организма. Строение скелета и его значение для здоровья человека.

Практическая работа №4 «Строение скелета человека»

Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Части тела и их значение для здоровья человека.

Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе.

Практическая работа №5 «Комплекс физических упражнений для укрепления осанки».

Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Личная гигиена-10 ч.

Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеofilьма.

Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости.

Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

Чтобы уши слышали. Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.

Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж.

Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены поддержки здоровой формы.

«Викторина Гигиена».

Первая доврачебная помощь – 8 ч.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем.

Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами.

Домашние средства ухода.

Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости.

Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита.

Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

Чтобы уши слышали. Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха.

Гигиена органов слуха.

Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж.

Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

«Викторина Гигиена».

Первая доврачебная помощь – 8 ч.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Практическая работа №6 «Первая помощь при кровотечениях»

Практическая работа №7 «Первая помощь при повреждениях скелета и мышц»

Практическая работа №8 «Первая помощь при ожогах»

Итоговый урок. Подведение итогов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- 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 по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, 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).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- 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).

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет

Предметные результаты:

Ученик научится:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

-осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-формировать своё здоровье.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности «Человек и его здоровье»

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценностного отношения к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. Развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
3. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
4. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
5. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
6. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

№	Раздел	Количество часов	Практические работы
1.	Введение	1	-
2.	Здоровье и здоровый образ жизни	11	3
3.	Как устроен человек	4	2
4.	Личная гигиена	10	-
5.	Первая доврачебная помощь	8	3
	всего	34	8

Приложение №1

Календарно- тематическое планирование

курса внеурочной деятельности «Экологическая культура и здоровье человека»

№	Тема	Кол. час	Дата		Интернет-ресурсы
			план	факт	
Раздел1.Введение-1 час					
1.	Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	1	02.09		Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни -11 часов					
2	Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья».	1	09.09		Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
3.	Режим дня школьника. Практическая работа№1 «Составление режима дня».	1	16.09		Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
4	Сон и его значение для здоровья. Практическая работа№2 «Мой сон» (рисунок).	1	23.09		Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
5.	Понятие о закаливании организма.	1	30.09		Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
6.	Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	07.10		Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
7.	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика	1	14.09		Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
8.	Что нужно знать о лекарствах. Практическая работа№3 «Изучение аннотаций к лекарствам»	1	21.10		Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
9.	Вредные привычки и здоровье.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
10.	О вреде курения.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
11.	О вреде алкоголя.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
12.	О наркотической зависимости	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
Раздел 3.Как устроен человек- 4 часа					
13.	Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Практическая работа№4 «Строение скелета человека»	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
14	Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Части тела и их значение для здоровья человека.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»

15.	Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. Практическая работа №5 «Комплекс физических упражнений для укрепления осанки».	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
16.	Дыхание. Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
Раздел 4. Личная гигиена-10 часов					
17.	Личная гигиена, что это?	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
18.	Уход за кожей.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
19.	История косметики и ее применение.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
20.	Уход за ногтями.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
21.	Уход за волосами.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
22.	Гигиена полости рта.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
23.	Глаза: правильный уход, гимнастика.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
24.	Чтобы уши слышали	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
25.	Уход за телом.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
26.	«Викторина Гигиена».	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
Раздел 5. Первая доврачебная помощь - 8 часов					
27.	Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения..	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
28.	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Практическая работа №6 «Первая помощь при кровотечениях»	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
29.	Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Практическая	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»

	работа№7 «Первая помощь при повреждениях скелета и мышц»				
30.	Первая помощь при ожогах. Практическая работа№8 «Первая помощь при ожогах»	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
31.	Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
32.	Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
33.	Игра «Я здоровье берегу, сам себя помогу». Подвижные игры на свежем воздухе.	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»
34.	Итоговый урок	1			Тренажер «Облако знаний». Биология, ООО «Физикон Лаб»