

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Опольевская основная общеобразовательная школа»**

Приложение к ООП ООО  
Приказ № 116 от 30.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Будем здоровы».**

Общекультурное направление

**8 класс**

## Результаты освоения курса

Основными **личностными** результатами, формируемыми при изучении данного курса, являются:

- формирование культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни
- расширение знаний в вопросах устройства организма, физиологических особенностях, влиянии различных факторов окружающей среды, правилах оказания первой помощи

Основными **метапредметными** результатами, формируемыми при изучении данного курса, являются:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
- формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные** результаты включают в себя:

- содержание понятий: здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных, простудных и других заболеваний.
- аргументацию основных правил поведения в природе; основных принципов здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры
- применение знаний и навыков, связанных с этикетом в области питания, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья
- описание и использование приёмов оказания первой помощи
- прогнозирование воздействия негативных факторов на организм
- рассматривание примеров негативных факторов, влияющих на здоровье
- узнавание правил ухода за телом, за жилым помещением
- поиск необходимой информации на различных видах носителей
- презентацию результатов собственной деятельности

**Планируемые предметные результаты изучения курса**

**Ученик научится:**

- понимать факторы, формирующие и разрушающие здоровье, знать способы укрепления здоровья;
- формировать представление о болезнях «поведения», болезнях наследственности и их последствиях
- элементарным санитарно-гигиеническим нормам, способствующим сохранению здоровья: правилам ухода за кожей, глазами, ушами, лицом; правилам чистки зубов, умывания; закаливающим процедурам. Выполнять комплекс физических упражнений, выполнять правила для поддержания правильной осанки.
- заботиться о своём здоровье, понимая роль пищи с точки зрения химии, получать азы знаний о диетологии и роли витаминов для организма;
- приёмам предупреждения утомляемости мышц, снятию умственной усталости, приёмам здорового сна и хорошего настроения
- оказывать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей;
- формировать навыки отказа от употребления психоактивных веществ;
- уметь контролировать свои эмоции;
- избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни.
- понимать причины состояния своего здоровья в определенное время и в определённых обстоятельствах;
- навыкам позитивного и конструктивного отношения к собственной личности – способность познавать себя, свой характер, свои возможности

**Ученик получит возможность:**

- научиться оказывать первую помощь при порезах, ушибах, ожогах (в том числе химических: кислота, щёлочь, фосфор...)
- приобретения опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией, использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях

## Содержание курса

Примерные темы, раскрывающие основное содержание программы, и число часов, отводимых на каждую тему	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности ученика
<b>Тема 1.</b> Введение (2 часа)		
	Положение человека в природе. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.	Т.б. во время работы в лаборатории. Правила поведения. Введение в курс программы

	Роль знаний анатомии в формировании личности ученика. Распознавание органов и систем органов человека	
<b>Тема 2. Здоровье человека, его органов и систем органов (18 часов)</b>	Действие гормонов на организм. Причины заболеваний эндокринной системы. Роль эндокринных желез в регуляции функций организма.	Презентация: «Нарушения в работе эндокринной системы». Работа с влажными препаратами.
	Пластичность головного мозга. Мозг в электромагнитных полях. Система саморегулирования.	Таблица: «Действие электромагнитных полей», «Работа мозга в разные периоды суток» Аутотренинг: «Правила запоминания информации»
	Профилактические правила сохранения здорового зрения, слуха, вкуса.	Проектные работы: «Зрение, слух, вкус». Тест на проверку остроты зрения. Разработка комплекса упражнений.
	Правильная осанка. Предупреждение плоскостопия. Аномалии развития скелета туловища. Особенности строения руки человека в связи с трудовой деятельностью и прямохождением. Особенности костей таза у женщин. Профилактика утомляемости мышц.	Правила: положение туловища при выполнении разного рода работ, письме, ходьбе, при подъёме тяжестей.  Комплекс упражнений для профилактики утомляемости мышц
	Показатели работы сердца. Томография. Морфофункциональные особенности венозной и лимфатической систем. Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. Правда, об алкоголе.	«Пробуем расшифровать кардиограмму» - проектная работа. Как оказывать 1-ю помощь (упражнения на торсе-тренажёре). Опыты, доказывающие вред алкоголя для организма.
	Чистота воздуха. Влияние дыхания на здоровье человека. Окружающая среда и здоровье человека. Забота о чистоте воздуха на планете Земля. Курение. Мы и наше потомство.	Тест-упражнение: «Проверяем работу лёгких». Проект.  Опыты, доказывающие вред курения для организма.
	Вода как источник жизни.	Фильм: «Что есть вода?»
	Питание и здоровье. Пища с точки зрения химии. Неправильное питание - результат болезней. Значимость правильного ухода за зубами. Очистка языка. Основные правила рационального питания. Понятие о диетологии. Польза и вред различных диет. Культура питания. Генетически модифицированные продукты. Последствия их использования. Витамины – круглый год.	Опыты: проверка пищи на наличие в ней крахмала (в колбасных изделиях). Правила чистки зубов. Сравнительная характеристика состава в различных зубных пастах. Подбор зубных щёток. Сравнительная характеристика различных диет.  ГМО продукты – проект. Сравнительная характеристика состава продуктов. Работа в группах: основные витаминов в продуктах питания
	Значимость покровов тела. Заболевания и их профилактика.	Составление правил ухода за кожей тела.

		Опыт: проверка рН различных моющих средств для посуды.
<b>Тема 3. Человек и социум (14 часов)</b>	«Взгляды» на поведение человека в разные времена и в разных странах.	Проектная деятельность.
	Познавательные процессы. Интеллект (мышление, восприятие...). Особенности памяти и способы её развития.	Тесты: «Проверим интеллект» Упражнения: особенности запоминания знаков, текстов, незнакомой информации.
	Профилактика СПИД. ВИЧ-инфекции. Источники заражения.	Просмотр фильма. Обзор информации из СМИ.
	Ритмы жизни и здоровье. Закономерности работы биологических часов. Влияние работы в ночную смену на биологические ритмы. Стресс в жизни человека.	Работа с тестом: биологические часы в разное время суток
	Правила организации труда и отдыха. Режим дня – залог здоровья.	Составление режима дня, с учётом биологических ритмов
	Наркотики. Особенности этих опасных веществ. Зависимость и последствия.	Проект. Работа с источниками СМИ.
	Вирусы – внутриклеточные паразиты. Что представляет собой штамм вируса «Covid -19». Пути проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Другие паразиты клеток, тканей и органов.	Изучение вируса (рисунок). Презентация. Работа с источниками СМИ. Проектная деятельность
	Пластиковая и упаковочная посуда. Польза и вред. Почему в упаковке продукты могут так долго храниться?	Опыты с пластиковой посудой (в кабинете химии). Проект.
	Химические средства в быту, на производствах и в сельском хозяйстве	Изучение состава веществ и класса их опасности на примере гербицидов, пестицидов, средств, используемых в быту.
	Компьютер и здоровье человека.	Правила и длительность работы с компьютером. Проект. СМИ: «Выводы учёных мира о последствиях влияния компьютера на человека»
	Перспективы адаптации человека к изменяющимся условиям жизни.	Размышления: что будем делать, как дальше будем жить в изменяющихся условиях. Проект.
	Экология человека – как осознанное отношение к своему здоровью	Размышления: Что зависит от меня в оздоровлении планеты Земля.
	Сохранение здоровья: «Я хочу быть здоровым»	Вывод: «Я хочу и могу быть здоровым, если будет здорова моя планета»

#### Тематическое планирование

Темы	Количество часов.
Тема 1. Введение	2 часа

Тема 2. Здоровье человека, его органов и систем органов	18 часов
Тема 3. Человек и социум	14 часов
Итого	34

**Календарно-тематическое планирование курса  
«Будем здоровы» (общекультурное направление). 8 класс  
(1 час в неделю, 34 часа в год)**

№	Наименование разделов и тем	Дата		Примечание
		план	факт	
	<b>Тема 1. Введение (2 часа)</b>			
1	Положение человека в природе	1.09		
2	Распознавание органов и систем органов человека	8.09		
	<b>Тема 2. Здоровье человека, его органов и систем органов (18 часов)</b>			
3	Действие гормонов на организм. Причины заболеваний эндокринной системы.	15.09		
4	Пластичность головного мозга.	22.09		
5	Мозг в электромагнитных полях. Система саморегулирования.	29.09		
6	Профилактические правила сохранения здорового зрения, слуха, вкуса.	6.10		
7	Правильная осанка. Предупреждение плоскостопия.	13.10		
8	Профилактика утомляемости мышц.	20.10		
9	Показатели работы сердца.	10.11		
10	Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. Правда, об алкоголе.	17.11		
11	Чистота воздуха. Влияние дыхания на здоровье человека.	24.11		
12	Курение. Мы и наше потомство.	1.12		
13	Вода как источник жизни.	8.12		
14	Пища с точки зрения химии.	15.12		
15	Неправильное питание - результат болезней. Основные правила рационального питания.	22.12		
16	Понятие о диетологии. Польза и вред различных диет	12.01		
17	Культура питания.	19.01		
18	Генетически модифицированные продукты. Последствия их использования.	26.01		
19	Витамины - круглый год.	2.02		
20	Значимость покровов тела. Заболевания и их профилактика.	9.02		
	<b>Тема 3. Человек и социум (14 часа)</b>			
21	«Взгляды» на поведение человека в разные времена и в разных странах.	16.02		
22	Познавательные процессы.	2.03		
23	Интеллект. Особенности памяти и способы её развития.	9.03		
24	Профилактика СПИД.	16.03		
25	Ритмы жизни и здоровье. Закономерности работы биологических часов. Стресс.	23.03		

26	Правила организации труда и отдыха. Режим дня - залог здоровья. Физкультура и спорт.	6.04		
27	Наркотики. Зависимость и последствия	13.04		
28	Вирусы - внутриклеточные паразиты. Заболевания века	20.04		
29	Пластиковая и упаковочная посуда. Польза и вред	27.04		
30	Химические средства в быту, на производствах и в сельском хозяйстве	4.05		
31	Компьютер и здоровье человека.	11.05		
32	Перспективы адаптации человека к изменяющимся условиям жизни.	18.05		
33	Экология человека – как осознанное отношение к своему здоровью	25.05		
34	Сохранение здоровья: «Я хочу быть здоровым»	...		
	Итого: 34 часа			

### *Приложение № 1*

#### **Примерные темы исследовательских (проектных) работ**

1. Роль знаний анатомии в формировании личности. 2. Действие гормонов на организм, причины заболеваний. 3. Возможности нашего мозга. 4. Зачем и от чего нужно беречь сердце. 5. Показатели работы сердца. 6. Правила сохранения здорового зрения. 7. Правила сохранения здорового слуха. 8. Правила сохранения здорового вкуса. 9. Как предупредить нарушение осанки у человека. 10. Окружающая среда и здоровье человека. 11. Курение. Мы и наше потомство. 12. Алкоголь. Мы и наше потомство. 13. Пища с точки зрения химии. 14. Кишечник – это второй мозг. 15. Основные правила рационального питания. 16. Понятие о диетологии. Культура питания. 17. Генетически модифицированные продукты. Последствия их использования. 18. Витамины - круглый год. 19. Ритмы жизни и здоровье. Закономерности работы биологических часов. 20. Наркотики, зависимость и последствия. 21. Компьютер и здоровье человека и др.