Министерство образования и науки Республики Коми

«РЕСПУБЛИКАНСКÖЙ ВЕЛÖДАН ШÖРИН»

КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНМУ ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РЕСПУБЛИКИ КОМИ

«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

СОСНОГОРСКИЙ ФИЛИАЛ

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом ГОУ РК "РЦО"  Протокол от 29.08.2024 № 1 | УТВЕРЖДЕНО  приказом ГОУ РК "РЦО"  от 30.08.2024 № 149 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса внеурочной деятельности

«Разговор о здоровье»

Основное общее образование

7-8 классы

Срок реализации программы – 1 год

Составитель: Бабаева Л.А.,

учитель ГОУ РК «РЦО»

Сыктывкар, 2024

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье**»** (далее – Рабочая программа) на уровне основного общего образования для обучения учащихся 7-8 классов Сосногорского филиала ГОУ РК «РЦО» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности составлена с учётом:

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПин 2.4.3648-20);

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного образования и программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа направлена на обеспечение благополучия обучающихся в пространстве школы (безопасности жизни и здоровья школьников), профилактики различных рисков, возникающих в процессе взаимодействия школьника с окружающей средой, социальной защиты учащихся, создает условия для полноценного физического и психического здоровья ребенка, помогает ему освоить гигиеническую культуру, приобщить к здоровому образу жизни.

**Новизна, актуальность курса** заключается в том, что он поможет понять учащимся, что главное богатство человека - это здоровье – физическое и духовное, зависимость здоровья человека от его образа жизни и окружающей среды, а не только от наследственности. Ведь только здоровый образ жизни способствует реализации всех возможностей, предоставленных природой человеку. Здоровый образ жизни – это умение самостоятельно организовывать свою ежедневную жизнедеятельность, знать возможности своего организма.

**Цель программы:** формирование социального опыта школьника, осознание им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с понятием ЗОЖ, продолжить знакомство с составляющими здорового образа жизни: здоровым питанием, оптимальной двигательной активностью, позитивным психоэмоциональным настроем;

- организовать мероприятия, направленные на наиболее полное включение учащихся в проблематику собственного здоровья; формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;

- развивать потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;

- обобщить знания о современных методах и приемах улучшения своего здоровья.

Рабочая программа содержит:

- содержание учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье»;

- планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье»;

- тематическое планирование, составленное с учетом рабочей программы воспитания, обеспечивающее реализацию календарного плана воспитательной работы (далее – КПВР) (модуль «Внеурочная деятельность»).

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» направлена на формирование креативного мышления обучающихся как одной из составляющих функциональной грамотности, способности продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, нового знания, эффектного выражения воображения.

Содержание рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности обеспечивает достижение планируемых результатов рабочей программы воспитания.

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности предусматривает:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;

- поддержку средствами внеурочной деятельности обучающихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми;

- поощрение инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации обучающихся в соответствии с их интересами.

Программа рассчитана на 17 часов (по 0,5 часа в неделю). В виду специфики организации обучения занятия проводятся 1 раз в 2 недели (по 1 часу) согласно утверждённому расписанию.

**Формы организации учебных занятий:** дискуссии, викторины, конкурсы-соревнования, развлекательные игры, сбор информационного материала, выставки творческих работ, конкурсы рисунков, плакатов; игры-путешествия, видеоэкскурсии.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности предусматривает проведение промежуточной аттестации обучающихся, находящихся на длительном лечении, в форме защиты проекта.

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

**«Разговор о здоровье»**

**1.** **Здоровье - это здорово.** Составляющие ЗОЖ. Здоровье и здоровый образ жизни. Виды здоровья. Резервы организма. ЗОЖ и долголетие. Мой образ жизни. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ». *КПВР День знаний.*

**2.** **Движение – это жизнь.** Спорт для всех. ГТО. Физическая активность и здоровье. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека. Подвижные игры народов России. Режим «труд-отдых» и здоровье. От чего зависит работоспособность? ЗОЖ и профилактика утомления.

Практические работы:

«Разработка собственного режима дня»;

«Определение правильности осанки, наличия плоскостопия»;

«Действие нагрузки на работу сердца».

**3. Питание и здоровье.** Значение питания в жизнедеятельности организма. Нормы питания. Оценка рациона питания. Поговорим о «вредной пище». Модные напитки. Быстрое питание, или фастфуд. Вегетарианство - «за» и «против». Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анарексия. Традиции и культура питания Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями.

Практические работы:

«Составление меню на неделю»;

«Мороженое: секреты маркировки».

**4.** **Бактерии, вирусы и человек.** Инфекционные заболевания, причины и профилактика. Где чистота, там здоровье! Иммунитет и здоровье.

Практическая работа «Как отличить: заболевание от бактерии или от вируса».

**5.** **Помоги себе сам.** Виды травм и первая медицинская помощь. Как оказать первую помощь. *КПВР День спасателя Российской Федерации.* Красота и здоровье. *КПВР День российской науки.*

Практическая работа «Тату и пирсинг: за и против».

**6.** **Здоровье и погода.** Глобальные проблемы человечества. Воздух и здоровье. Вода и здоровье. Состояние природной среды и жизнедеятельность человека.

**7.** **Привычки и здоровье.** Социальные болезни личности (игровая зависимость, фанатизм, информационная зависимость от компьютерных игр и др.). Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. С чего начинается пьянство? Курить – здоровью вредить. Состав табачного дыма. Побочные явления курения. Портрет курильщика. *КПВР Всемирный день здоровья.* Статистика наркомании. Наркотические вещества. Влияние наркотиков на здоровье человека. Признаки злоупотребления наркотиками. Наркотики и закон. СПИД – чума XXI века. Что вы знаете о СПИДе? СПИД, причины и профилактика. Симптомы и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

Практическая работа «Мифы и реальность табакокурения».

**8.** **Сохранение собственной безопасности.** Компьютер – враг или друг? Влияние компьютера на здоровье человека. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр? Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Правила приема лекарственных препаратов. Промежуточная аттестация. Защита проекта.

**Планируемые результаты освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» на уровне основного общего образования**

Обучение учащихся по программе направлено на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов освоения содержания.

**Личностными результатами изучения данного курса являются:**

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию;

- формирование умения самостоятельно мотивировать свою учебную деятельность;

- знание основных принципов и правил отношения к своему здоровья и здоровью окружающих, основ здорового образа жизни и здоровье- сберегающих технологий;

- формирование ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование интеллектуальных умений, строить рассуждения, анализировать, делать выводы;

- формирование личностных представлений о ценности здоровья, осознание значимости проблем, связанных с нарушением физического здоровья;

- формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение здорового образа жизни;

- участие в школьной общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения,

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***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;

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

***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).

***Коммуникативные УУД:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

- умение слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметные результаты:**

- называть и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, методы защиты и укрепления здоровья человека: сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, занятия физкультурой и спортом, рациональная организация труда и полноценного отдыха, позитивное эмоционально-психическое состояние;

- использовать приобретённые знания и умения для соблюдения здорового образа жизни, сбалансированного питания, физической активности, стрессоустойчивости, для исключения вредных привычек, зависимостей;

- владеть приёмами оказания первой помощи человеку при потере сознания, солнечном и тепловом ударе, отравлении, утоплении, кровотечении, травмах мягких тканей, костей скелета, органов чувств, ожогах и отморожениях;

- демонстрировать на конкретных примерах связь знаний наук о человеке со знаниями предметов естественно-научного и гуманитарного циклов, различных видов искусства; технологии, ОБЗР, физической культуры;

В ходе реализация программы внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» обучающиеся **научатся:**

- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

- аргументировать, приводить доказательства зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды;

- использовать приемы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, ядовитыми растениями, укусах животных; рациональной организации труда и отдыха;

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**получат возможность научиться:**

**-** ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;

- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;

- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;

- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем занятий | Кол-во часов | Форма проведения занятия | Формы и способы организации урочной деятельности, направленные на реализацию КПВР |
| **1. Здоровье - это здорово – 2 ч.** | | | | - вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;  - поддержка средствами внеурочной деятельности обучающихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми;  - поощрение инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации обучающихся в соответствии с их интересами. |
| 1. | Составляющие ЗОЖ. Здоровье и здоровый образ жизни. Виды здоровья.  *КПВР День знаний.* | 1 | Дискуссия, конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».Выставка творческих работ. |
| 2. | Резервы организма. Почему мы болеем? ЗОЖ и долголетие. | 1 | Сбор информационного материала, дискуссия |
| **2. Движение-это жизнь – 4 ч.** | | | |
| 3. | Спорт для всех. ГТО. Физическая активность и здоровье. | 1 | Практическая работа «Действие нагрузки на работу сердца». |
| 4. | Физкультминутка, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека. Подвижные игры народов России. | 1 | Игровая программа. |
| 5. | Гиподинамия и как ее избежать. | 1 | Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия». |
| 6. | Режим «труд-отдых» и здоровье.От чего зависит работоспособность? ЗОЖ и профилактика утомления. | 1 | Проект «Как не уставать от учебы**»**. Разработка собственного режима дня. |
| **3. Питание и здоровье – 3 ч.** | | | |
| 7. | Правильное питание – залог хорошего здоровья. Энергия пищи. | 1 | Исследовательская работа «Вкусная математика». Влияние калорийности пищи на телосложение. |
| 8. | Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Анорексия**.** | 1 | Практическая работа «Составление меню на неделю». Мороженое: секреты маркировки. |
| 9. | Традиции и культура питания Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. | 1 | Работа по презентации «Современная кулинария», конкурс кроссвордов. Семейный проект «Кулинарные традиции моей семьи». |
| **4. Бактерии, вирусы и человек – 1 ч.** | | | |  |
| 10. | Инфекционные заболевания, причины и профилактика. Где чистота, там здоровье! | 1 | Сбор информационного материала Практическая работа «Как отличить: заболевание от бактерии или от вируса». |
| **5. Помоги себе сам – 2 ч.** | | | |
| 11. | Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь. *КПВР День спасателя Российской Федерации.* | 1 | Практическое занятие. |
| 12. | Красота и здоровье. *КПВР День российской науки.* | 1 | Дискуссия «Тату и пирсинг: за и против*».* |
| **6. Здоровье и погода – 1 ч.** | | | |
| 13. | Глобальные проблемы человечества. Воздух и здоровье. Вода и здоровье. | 1 | Сбор информационного материала. Решение экологических задач |
| **7. Привычки и здоровье – 2 ч.** | | | |
| 14. | Алкоголь - враг человеческого организма.  Курить – здоровью вредить.  *КПВР Всемирный день здоровья.* | 1 | Конкурс плакатов «Портрет курильщика. Выставка творческих работ.  Дискуссия «Мифы и реальность табакокурения». |
| 15. | Наркомания – знак беды. Что вы знаете о СПИДе? | 1 | Конкурс рисунков и плакатов «Нет вредным привычкам». Выставка творческих работ. |
| **8. Сохранение собственной безопасности – 2 ч.** | | | |
| 16. | Компьютер – враг или друг? | 1 | Дискуссия |
| 17. | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.  Промежуточная аттестация. | 1 | Сбор информационного материала «Правила приема лекарственных препаратов».  Защита проекта. |