

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 23 г. Тайшета**

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Голованова Т.А.
«30» августа 2023 г.



Утверждено
директор МКОУ СОШ № 23
Шаркова М.Н.
приказ № 254 от «31» августа 2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Культура здоровья»
8 класс**

г.Тайшет 2023

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы курса отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1) гражданского воспитания:

готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

2) патриотического воспитания:

отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки;

3) духовно-нравственного воспитания:

готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии;

4) эстетического воспитания:

понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

6) трудового воспитания:

активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды;

осознание экологических проблем и путей их решения;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;

развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

адекватная оценка изменяющихся условий;

принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа биологической информации;

планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки биологических объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации биологических объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной биологической задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении биологических явлений и процессов, делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный биологический эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей биологического объекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей и зависимостей биологических объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие биологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе биологической информации или данных из источников с учётом предложенной учебной биологической задачи;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность биологической информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

запоминать и систематизировать биологическую информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой биологической темы и высказывать идеи, нацеленные на решение биологической задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной биологической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы, уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя биологические знания;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых биологических знаний об изучаемом биологическом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной биологической задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать всё вокруг;

овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знать и применять правила укрепления здоровья; правила безопасности;
- объяснять, какое влияние оказывает климат на здоровье человека;
- предлагать рекомендации отдыхающим, выбирающим для отдыха места, отличные по своим климатическим условиям от мест их постоянного жительства;
- объяснять, от чего зависит возникновение перегрузок;
- объяснять, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека;
- формировать экологическое мышление;
- знать факты об истории развития спортивных игр;
- формировать положительное эмоционально-ценностное отношение к природе; действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- формировать безопасное поведение в природной и производственной среде, оказывать простейшие виды первой медицинской помощи;
- знать факторы, влияющие на пищеварительную систему; пути поступления в пищу вредных веществ; некоторые заболевания, вызываемые болезнетворными организмами;
- знать факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной системы;
- осознавать необходимость в соблюдении режима дня, соблюдении правил чередования труда и отдыха;
- знать способы правильного планирования режима дня, фазы сна, последствия неправильного режима дня;
- знать причины заболеваний, правила гигиены, средства гигиены; сохраняющие здоровье человека;

- знать факторы здоровья и факторы риска болезней;
- объяснять, как связаны здоровье и образ жизни человека.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение. Культура здоровья.

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Владение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

2. Физическая активность.

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

3. Питание.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

4. Режим дня.

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

5. Гигиена.

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Оборудование
	1. Введение. Культура здоровья (6 ч.)		
1	Здоровье человека. Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях	Знать предмет изучения культуры здоровья; создать правила укрепления здоровья; соблюдать правила работы на занятиях	
2	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки.	использовать дополнительные источники информации при решении учебных задач; работать с текстами; классифицировать вредные привычки; аргументировать вред вредных привычек; объяснять, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека	Встроенный датчик уровня pH Встроенный датчик температуры Встроенный датчик магнитного поля
3	Овладение основными культурно-	объяснять какое влияние	

	гигиеническими навыками самообслуживания	оказывает климат на здоровье; предлагать рекомендации отдыхающим, выбирающим для отдыха места, отличные по своим климатическим условиям от мест их постоянного жительства	
4	Средства личной гигиены	знать средства гигиены; объяснять, от чего зависит возникновение перегрузок;	
5	Основные правила противопожарной безопасности	создать инструкцию по правилам противопожарной безопасности	
6	Профилактика ожогов и обморожений.	Установить причины ожогов и обморожений; сформулировать правила профилактики ожогов и обморожений	Встроенный датчик относительной влажности; встроенный датчик температуры
	2. Физическая активность (7 ч.)		
7	История игр.	знать факты об истории развития спортивных игр;	
8	Спортивный квест.	формирование положительного эмоционально-ценностного отношения к здоровью; стремления действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами поведения, соблюдать здоровый образ жизни	
9	Творческий проект «Игротека».	формирование безопасного поведения в природной и производственной среде, оказания простейших видов первой медицинской помощи	
10	Исследовательский проект «Движение и здоровье». Обсуждение проекта.	использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи; находить значение указанных терминов в	Секундомер

		справочной литературе.	
11	Поиск информации	использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи; находить значение указанных терминов в справочной литературе.	
12	Защита проекта	объяснять, как двигательная активность влияет на организм человека.	
13	Эстафета здоровья		
	3. Питание (10 ч.)		
14	Питание – необходимое условие для жизни человека.	знать факторы, влияющие на пищеварительную систему	
15	Золотые правила питания.	Создание буклета «Золотые правила питания»	
16	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	знать факторы, влияющие на пищеварительную систему; пути поступления в пищу вредных веществ; некоторые заболевания, вызываемые болезнетворными организмами	Электронные весы, справочная литература
17	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни.	знать факторы, влияющие на пищеварительную систему; пути поступления в пищу вредных веществ; некоторые заболевания, вызываемые болезнетворными организмами; различных факторов,	
18	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях	
19	Поиск информации		
20	Защита исследовательской работы		
21	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта	Выполнять требования к оформлению и презентации проекта	
22	Защита проекта		

- 23			
4. Режим дня (6 часов)			
24	Творческое задание «Планируем день»	формирование у учащихся осознания необходимости в соблюдении режима дня, соблюдении правил чередования труда и отдыха	
25	Сон – лучшее лекарство.	знать способы правильного планирования режима дня, фазы сна, последствия неправильного режима дня	Встроенный датчик освещенности
26	Игровой проект «Советуем литературному герою».	работа в группе, парах; работа со справочной и художественной литературой	
27	Творческое задание «Мой выходной день».	Составлять план выходного дня.	
28	Неправильный режим дня и его последствия	формирование у учащихся осознания необходимости в соблюдении режима дня, соблюдении правил чередования труда и отдыха	
29	Режим дня в разное время года	формирование у учащихся осознания необходимости в соблюдении режима дня, соблюдении правил чередования труда и отдыха	
5. Гигиена (6 ч.)			
30	Викторина по правилам личной гигиены		
31	Вредные привычки	знать причины заболеваний, правила гигиены, сохраняющие здоровье человека; основные принципы лекарственной помощи; факторы здоровья и факторы риска болезни.	
32	Исследование «Самая полезная зубная паста»	объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от	Цифровая видеочкамера, встроенный датчик уровня pH,

		чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека	
33	Поиск информации		
34	Защита исследовательской работы «Самая полезная зубная паста»		