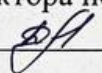


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Плодовая средняя школа имени Н.А.Волкова»

РАССМОТРЕНО:

на заседании школьного М/О  
протокол № 1  
от 31 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР  
Двойкова Л.Н.   
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Плодовая СШ  
Нуртдинов И.Р.  
Приказ № 218 от 31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование направления внеурочной деятельности **БУДЬ ЗДОРОВ**

Класс

8

Учитель

Хайруллина Динара Рамисовна

Срок реализации программы

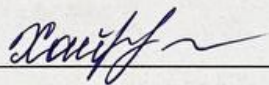
2023/2024 учебный год

Количество часов

всего 34 часа в год, 1 час в неделю

Рабочая программа и тематическое планирование по внеурочной деятельности «Будь здоров» составлена на основе  
Примерной рабочей программы курса внеурочной деятельности «Биология 5-9 класс. Проектно-исследовательская  
деятельность».- Москва, 2022г.

Рабочую программу составила



/Хайруллина Д.Р.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности 8 класс. Основой составления рабочей программы являются нормативно-правовые документы:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ ( ред. От 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступил в силу с 01.09.2020)
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413) (ред.11.12.2020)
- ✓ Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» дата обращения: 10.03.2021)
- ✓ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (с изменениями от 24 декабря 2015 года);
- ✓ Учебный план МБОУ Плодовая СШ (рассмотрен и утвержден на заседании педагогического Совета протокол № 1 от 31.08.2023г., приказ № 218 от 31.08.2023г

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» 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 «Будь здоров!» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, 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 и 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.

### **Формы организации деятельности**

- Работа в парах.
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты,

проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

### **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.

### **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).

## **2. 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.

## **3. 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.

## **Содержание курса**

### **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. *Лабораторная работа № 1.* «Влияние активного отдыха на утомление».

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 «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.

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.

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

Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.

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

*Лабораторная работа № 2.* «Определение объёмов лёгких и их зависимости от антропометрических показателей и позы».

#### **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 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 Гигиены».

#### **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.

**Итоговый урок. Подведение итогов.**

**Тематическое планирование**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема раздела</b>             | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Лабораторные<br/>работы</b> |
|------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1.               | Введение                        | 1                           | -                              |
| 2.               | Здоровье и здоровый образ жизни | 11                          | 1                              |
| 3.               | Как устроен человек             | 4                           | 1                              |
| 4.               | Личная гигиена                  | 10                          | -                              |
| 5.               | Первая доврачебная помощь       | 8                           | -                              |
| <b>Итого:</b>    |                                 | <b>34</b>                   | <b>2</b>                       |

### Календарно-тематическое планирование

| № п/п                                                 | Количество часов | Наименование разделов и тем                                                                                  | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|-------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| <b>Введение (1 ч)</b>                                 |                  |                                                                                                              |                            |                                     |
| 1.                                                    | 1                | Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». |                            |                                     |
| <b>Тема 2. Здоровье и здоровый образ жизни (11 ч)</b> |                  |                                                                                                              |                            |                                     |
| 2.                                                    | 1                | Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья».                                             |                            |                                     |
| 3.                                                    | 1                | Режим дня школьника.<br><i>Лабораторная работа № 1.</i> «Влияние активного отдыха на утомление».             |                            |                                     |
| 4.                                                    | 1                | Сон и его значение для здоровья.                                                                             |                            |                                     |
| 5.                                                    | 1                | Понятие о закаливании организма.                                                                             |                            |                                     |
| 6.                                                    | 1                | Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.                                            |                            |                                     |
| 7.                                                    | 1                | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.                                                                  |                            |                                     |
| 8.                                                    | 1                | Что нужно знать о лекарствах.                                                                                |                            |                                     |
| 9.                                                    | 1                | Вредные привычки и здоровье.                                                                                 |                            |                                     |
| 10.                                                   | 1                | О вреде курения.                                                                                             |                            |                                     |
| 11.                                                   | 1                | О вреде алкоголя.                                                                                            |                            |                                     |
| 12.                                                   | 1                | О наркотической зависимости.                                                                                 |                            |                                     |
| <b>Тема 3. Как устроен человек (4 ч)</b>              |                  |                                                                                                              |                            |                                     |
| 13.                                                   | 1                | Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.                                                                |                            |                                     |
| 14.                                                   | 1                | Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе.                                                         |                            |                                     |

|                                                 |   |                                                                                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 15.                                             | 1 | Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке.                                                      |  |  |
| 16.                                             | 1 | <i>Лабораторная работа № 2.</i> «Определение объёмов лёгких и их зависимости от антропометрических показателей и позы». |  |  |
| <b>Тема 4. Личная гигиена ( 10 ч)</b>           |   |                                                                                                                         |  |  |
| 17.                                             | 1 | Личная гигиена, что это?                                                                                                |  |  |
| 18.                                             | 1 | Уход за кожей.                                                                                                          |  |  |
| 19.                                             | 1 | История косметики и ее применение.                                                                                      |  |  |
| 20.                                             | 1 | Уход за ногтями.                                                                                                        |  |  |
| 21.                                             | 1 | Уход за волосами.                                                                                                       |  |  |
| 22.                                             | 1 | Гигиена полости рта.                                                                                                    |  |  |
| 23.                                             | 1 | Глаза: правильный уход, гимнастика.                                                                                     |  |  |
| 24.                                             | 1 | Чтобы уши слышали.                                                                                                      |  |  |
| 25.                                             | 1 | Уход за телом.                                                                                                          |  |  |
| 26.                                             | 1 | «Викторина Гигиен».                                                                                                     |  |  |
| <b>Тема 5. Первая доврачебная помощь ( 8 ч)</b> |   |                                                                                                                         |  |  |
| 27.                                             | 1 | Значение первой помощи и правила её оказания.<br>Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения.                    |  |  |
| 28.                                             | 1 | Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.                                                                     |  |  |
| 29.                                             | 1 | Правила наложения стерильных повязок на рану.<br>Понятие о переломах.                                                   |  |  |
| 30.                                             | 1 | Первая помощь при ожогах.                                                                                               |  |  |
| 31.                                             | 1 | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.          |  |  |
| 32.                                             | 1 | Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе.                                                 |  |  |

|     |   |                                                                                   |  |  |
|-----|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 33. | 1 | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».<br>Подвижные игры на свежем воздухе. |  |  |
| 34. | 1 | Итоговый урок                                                                     |  |  |

#### **Список литературы для учителя:**

- 1) В. В. Буслаков, А. В. Пынеев . Реализация образовательных программ естественнонаучной и технологической направленностей по биологии с использованием оборудования центра «Точка роста». Методическое пособие. Москва, 2021.
- 2) Всесвятский Б.В. Системный подход к школьному биологическому образованию: Книга для учителя.-- М.: Просвещение, 1985.
- 3) Генкель П.А. Физиология растений.-- М.: Просвещение, 1984.
- 4) Максимова В.П., Ковалева Г.Е., Гольнева Д.П. и др. Современный урок биологии.-- М.: Просвещение, 1985.
- 5) Пугал Н.А., Розенштейн А.М. Кабинет биологии.-- М.: Просвещение, 1983.
- 6) Бинас А.В., Маш Р.Д. и др. Биологический эксперимент в школе. - М.: Просвещение, 1990.
- 7) Рохлов В., Теремов А., Петросова Р. Занимательная ботаника. 1999.

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Материально-техническая база «Точка роста» включает в себя цифровые лаборатории, микроскопическую технику, наборы классического оборудования для проведения биологического практикума, в том числе по работе с микроскопами. Цифровые лаборатории в комплектации «Биология» содержит датчики: 1. Артериального давления 2. Пульса 3. Освещённости 4. рН 5. Температуры тела 6. Частоты дыхания 7. Ускорения 8.ЭКГ 9. Силы (эргометр)
- Цифровой микроскоп
- Технические средства обучения
- Телевизор.
- Компьютер или ноутбук с выходом в интернет.
- Мультимедийный проектор.
- Экран проекционный