

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сям-Можгинская основная общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета
МОУ «Сям – Можгинская ООШ»
(протокол от 30.08.2023 №1)
с учетом мнения Совета родителей,
(протокол от 30.08.2023 № 1)
с учетом мнения Совета учащихся
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МОУ «Сям – Можгинская ООШ»

От 30.08.2023 № 136

Директор _____ Е.Н.Сентемова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ»
8 КЛАССА**

**Классный руководитель
Блинова А.В.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Дневник здоровья» разработана для учащихся 8-го класса на основе основной образовательной программы общего образования МОУ «Сям-Можгинская ООШ» с учётом программ, включённых в её структуру.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Дневник здоровья»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 10) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

11) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

12) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

13) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

14) умение работать в материальной и информационной среде общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Дневник здоровья» с указанием форм организации и видов деятельности (1 раз в неделю – 34 часа в год)

№ п/п	Содержание курса	Форма организации	Виды деятельности
1.	Стратегия здоровьесбережения (8 ч) Законы государства о сохранении здоровья. Здоровый ли образ жизни вели наши предки? Теоретические основы культуры здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни среди школьников. Интеллектуальная игра «Мое здоровье – здоровье нации». Формирование здорового образа жизни. Здоровье как стиль жизни. Урок – тренинг «За здоровый образ жизни».	диспут	игровая познавательная проблемно-ценностное общение

2.	<p>Основные составляющие здорового образа жизни (10ч) Как вести здоровый образ жизни. Режим дня. Физическое здоровье. Нравственное здоровье. Психическое здоровье. 5 компонентов здорового образа жизни. Польза и вред диет. Здоровое питание. Движение – жизнь. Разгоняй движеньем лень.</p>	диспут	игровая познавательная проблемно-ценностное общение
3.	<p>Действие вредных привычек на организм (5ч) Вредные привычки и их влияние на организм. Токсическое воздействие никотина. Токсическое воздействие алкоголя. Токсическое воздействие наркотиков. Профилактика употребления наркотических веществ.</p>	диспут	игровая познавательная проблемно-ценностное общение
4.	<p>Здоровье школьников (11ч) Здоровый образ жизни – это модно. Молодежь за здоровый образ жизни. Здоровое поколение. Состояние здоровья подростков. Здоровый образ жизни старшеклассников. Тренинг «Здоровый образ жизни – мода или необходимость». Если хочешь быть здоров. Разработка презентации «Сохрани себя сам». Конкурс коллажей «Быть здоровым - здорово». Итоговое занятие. «Мой выбор – здоровый образ жизни». Итоговое занятие. «Мой выбор – здоровый образ жизни».</p>	диспут	игровая познавательная проблемно-ценностное общение

3. Тематическое планирование

№п\п	Тема	Кол-во часов
	1.Стратегия здоровьесбережения	8
1	Законы государства о сохранении здоровья	1
2	Здоровый ли образ жизни вели наши предки?	1
3	Теоретические основы культуры здорового образа жизни	1
4	Формирование здорового образа жизни среди школьников	1
5	Интеллектуальная игра «Мое здоровье – здоровье нации»	1
6	Формирование здорового образа жизни	1
7	Здоровье как стиль жизни	1
8	Урок – тренинг «За здоровый образ жизни»	1
	2.Основные составляющие здорового образа жизни	10
9	Как вести здоровый образ жизни	1
10	Режим дня	1
11	Физическое здоровье	1
12	Нравственное здоровье	1
13	Психическое здоровье	1
14	5 компонентов здорового образа жизни	1
15	Польза и вред диет	1
16	Здоровое питание	1
17	Движение - жизнь	1
18	Разгоняй движеньем лень...	1
	3.Действие вредных привычек на организм	5
19	Вредные привычки и их влияние на организм	1
20	Токсическое воздействие никотина	1
21	Токсическое воздействие алкоголя	1
22	Токсическое воздействие наркотиков	1
23	Профилактика употребления наркотических веществ	1
	4.Здоровье школьников	11
24	Здоровый образ жизни – это модно	1
25	Молодежь за здоровый образ жизни	1
26	Здоровое поколение	1
27	Состояние здоровья подростков	1
28	Здоровый образ жизни старшеклассников	1
29	Тренинг «Здоровый образ жизни – мода или необходимость»	1
30	Если хочешь быть здоров	1
31	Разработка презентации «Сохрани себя сам»	1
32	Конкурс коллажей «Быть здоровым - здорово»	1

33	Итоговое занятие. «Мой выбор – здоровый образ жизни»	1
34	Итоговое занятие. «Мой выбор – здоровый образ жизни»	1

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	тема	Кол-во часов	Дата
	1.Стратегия здоровьесбережения		
1	Законы государства о сохранении здоровья	1	05.09
2	Здоровый ли образ жизни вели наши предки?	1	12.09
3	Теоретические основы культуры здорового образа жизни	1	19.09
4	Формирование здорового образа жизни среди школьников	1	26.09
5	Интеллектуальная игра «Мое здоровье – здоровье нации»	1	03.10
6	Формирование здорового образа жизни	1	10.10
7	Здоровье как стиль жизни	1	17.10
8	Урок – тренинг «За здоровый образ жизни»	1	24.10
	2.Основные составляющие здорового образа жизни		
9	Как вести здоровый образ жизни	1	31.10
10	Режим дня	1	07.11
11	Физическое здоровье	1	14.11
12	Нравственное здоровье	1	21.11
13	Психическое здоровье	1	28.11
14	5 компонентов здорового образа жизни	1	05.12
15	Польза и вред диет	1	12.12
16	Здоровое питание	1	19.12
17	Движение - жизнь	1	26.12
18	Разгоняй движеньем лень...	1	09.01
	3.Действие вредных привычек на организм		
19	Вредные привычки и их влияние на организм	1	16.01
20	Токсическое воздействие никотина	1	23.01
21	Токсическое воздействие алкоголя	1	30.01
22	Токсическое воздействие наркотиков	1	06.02
23	Профилактика употребления наркотических веществ	1	13.02
	4.Здоровье школьников		
24	Здоровый образ жизни – это модно	1	20.02
25	Молодежь за здоровый образ жизни	1	27.02
26	Здоровое поколение	1	05.03
27	Состояние здоровья подростков	1	12.03
28	Здоровый образ жизни старшеклассников	1	19.03

29	Тренинг «Здоровый образ жизни – мода или необходимость»	1	02.04
30	Если хочешь быть здоров	1	09.04
31	Разработка презентации «Сохрани себя сам»	1	16.04
32	Конкурс коллажей «Быть здоровым - здорово»	1	23.04
33	Итоговое занятие. «Мой выбор – здоровый образ жизни»	1	07.05
34	Итоговое занятие. «Мой выбор – здоровый образ жизни»	1	14.05

8 класс (34 ч)

К концу 8 класса учащиеся должны знать:

- . законы государства о сохранении здоровья
- . теоретические основы культуры здорового образа жизни
- . 5 компонентов здорового образа жизни
- . основные понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»
- . факторы, отрицательно влияющие на состояние здоровья (курение, алкоголь, токсикомания)
- . профилактика употребления наркотических веществ
- . состояние здоровья подростков
- . знать способы укрепления своего здоровья

К концу 8 класса учащиеся должны уметь:

- . формировать и вести здоровый образ жизни
- . применять полученные знания в повседневной жизни