

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ**

Приложение к ООП ООО

Принято на заседании педагогического
Совета МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 14» г. Калуги
Протокол № от 30 августа 2024г.

Утверждено директором
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 14» г. Калуги
Приказ № /03-01 от 30 августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мы за ЗОЖ»

в основной школе

(7-8 класс)

Калуга, 2024

АННОТАЦИЯ

Программа курса внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ» предназначена для учащихся 7-8-ых классов и рассчитана на один учебный год. Для освоения каждой программы отводится 1 час в неделю (всего 34 часов).

Цель программы:

1. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

2. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ Формировать целостную картину мира и осознание своего места в нем.
- ✓ Сформировать научное понимание сущности здорового образа жизни.
- ✓ Продолжать формировать знания, умения, навыки, позволяющие использовать здоровый образ жизни.

Развивающие:

- ✓ Развивать у детей потребность в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
- ✓ Продолжать развивать мышление на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
- ✓ Развивать умение работать с дополнительными источниками информации;
- ✓ Развивать навыки планирования проекта, умение работать в группе.

Воспитывающие:

- ✓ воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- ✓ формировать установку на здоровый образ жизни;
- ✓ формировать у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни
- ✓ воспитывать культуру общения между учащимися;

Формы и методы обучения определены возрастом учащихся. При проведении занятий используются компьютеры с установленной программой, проектор, принтер, компьютерная сеть с выходом в Интернет. Теоретическая работа чередуется с практической, а также используются интерактивные формы обучения.

Формы проведения занятий: беседы, игры, практические занятия, самостоятельная работа, викторины и проекты.

Программой предусмотрены методы обучения: объяснительно-иллюстративные, частично-поисковые, творческие, практические.

Программа реализуется на основе следующих принципов:

1. Обучение в активной познавательной деятельности. Все темы учащиеся изучают на практике, выполняя различные творческие задания, общаясь в группах друг с другом.

2. Индивидуальное обучение. Данный принцип учащиеся реализуют через выполнение индивидуальных заданий и проектов.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ**

3. Принцип природосообразности. Основной вид деятельности школьников – игра, через нее дети познают окружающий мир, поэтому в занятия включены игровые элементы, способствующие успешному освоению курса.

4. Преемственность. Программа курса построена так, что каждая последующая тема логически связана с предыдущей. Данный принцип учащимся помогает понять важность уже изученного материала и значимость каждого отдельного занятия.

5. Целостность и непрерывность, означающие, что данная ступень является важным звеном единой общешкольной подготовки по «основам безопасности жизнедеятельности». В рамках данной ступени подготовки продолжается осуществление вводного, ознакомительного обучения школьников, предвещающего более глубокое изучение предмета в 8-9 (основной курс) и 10-11 классах.

6. Практико-ориентированность, обеспечивающая отбор содержания, направленного на решение практических задач планирования деятельности, поиска нужной информации, инструментирования всех видов деятельности на базе общепринятых средств обж, реализующих основные возможности оказания первой помощи и навыков здорового образа жизни. При этом важным является практическое выполнение каждым учащимся всех этапов оказания первой помощи.

7. Принцип дидактической спирали как важнейший фактор структуризации в методике обучения: вначале общее знакомство с понятием с учетом имеющегося опыта обучаемых, затем его последующее развитие и обогащение, создающее предпосылки для научного обобщения в старших классах.

8. Принцип развивающего обучения (обучение ориентировано не только на получение новых знаний в области обж, биологии, но и на активизацию мыслительных процессов, формирование и развитие у школьников обобщенных способов деятельности, формирование навыков самостоятельной работы).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У обучающегося будут сформированы:

- умения определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога; проговаривать последовательность действий при выполнении заданий;
- с помощью педагога объяснять выбор наиболее подходящих решений для выполнения алгоритма; выполнять практическую работу по предложенному педагогом плану;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме в мини – группе или паре.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- способности учиться совместно с педагогом и другими партнерами давать эмоциональную оценку деятельности коллектива на занятии;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, готовности слышать и слушать собеседника и вести диалог, готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

Коммуникативные УУД

У обучающегося будут сформированы:

- способности планировать учебное сотрудничество в парах, в группах, постановке вопросов, разрешению конфликтов, управлению собственным поведением и поведением другого человека;
- умение выступать перед аудиторией, выражать правильно свои мысли.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- способности задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе, в творческом объединении, на презентациях и следовать им.

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы:

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- навыков ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную на занятии.

Предметные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения пользоваться изученными знаниями при разработке и создании собственных программ для исполнителей;
- умения передавать информацию по телекоммуникационным каналам в учебной и личной переписке, использовать информационные ресурсы общества с соблюдением соответствующих правовых и этических норм.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

7-ой класс

№ п/п	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
1	<p>Представление о здоровье и здоровом образе жизни, его составляющих.</p> <p>ТБ, Понятие Здоровье. «Здоровый образ жизни».</p> <p>Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Физическая активность. Ее значимость.</p> <p>Понятие о правильном питании, его значение. Вред «фаст - фуда».</p> <p>Понятие о вредных привычках.</p> <p>Отрицательное влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм подростка</p>	фронтальные, групповые, парные, индивидуальные (беседы, игры, практические занятия, самостоятельная работа, викторины и проекты)	игровая познавательная проблемно-ценностное общение поисковая исследовательская творческая
2	<p>Принципы оказания первой помощи.</p> <p>Общие принципы оказания само- и взаимно – помощи пострадавшему.</p> <p>Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Вывихи. Сдавливание. Переломы.</p> <p>Оказание первой помощи при закрытых травмах.</p> <p>Артериальное, венозное, капиллярное кровотечения ПМП.</p> <p>Укусы бешеных животных и грызунов. Первая помощь при укусах</p> <p>Пищевые отравления. Первая помощь при пищевом отравлении. Отравление угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.</p> <p>Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обмороке и обморожении. Первая помощь при поражении молнией.</p> <p>Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Основные приемы оживления - реанимации</p>		
3	<p>Аптечка, природные лекарственные средства</p> <p>Индивидуальная медицинская аптечка. Лечебные свойства различных дикорастущих лекарственных растений.</p>		
4	Защита проектов		

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

8-ой класс

№ п/п	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
1	<p>Представление о здоровье и здоровом образе жизни, его составляющих. ТБ, Понятие Здоровье. «Здоровый образ жизни». Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Физическая активность. Ее значимость. Понятие о правильном питании, его значение. Вред «фаст - фуда». Понятие о вредных привычках. Отрицательное влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм подростка</p>	фронтальные, групповые, парные, индивидуальные (беседы, игры, практические занятия, самостоятельная работа, викторины и проекты)	игровая познавательная проблемно- ценностное общение поисковая исследовательская творческая
2	<p>Принципы оказания первой помощи. Общие принципы оказания само- и взаимно – помощи пострадавшему.. Виды ранений. Оказание первой помощи при закрытых травмах. Виды повязок и перевязка. Правила и виды наложения повязок. Артериальное, венозное, капиллярное кровотечения ПМП. Правила наложения жгутовой повязки. Электротравмы. Первая помощь при электротравмах. Отравления. Первая помощь при отравлении АХОВ. Оказание помощи при терминальных состояниях, остановке сердца. Основные приемы оживления - реанимации</p>		
3	<p>Влияние факторов внешней среды на здоровье человека Шум и здоровье человека, биоритмы, инфекционные заболевания. Стрессы, защита от стрессов</p>		
4	Защита проектов		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ
КАЖДОЙ ТЕМЫ**

7-ой класс

№ п/п	Содержание (разделы/темы)	Количество часов
1	Представление о здоровье и здоровом образе жизни, его составляющих	12
2	Принципы оказания первой помощи.	16
3	Аптечка, природные лекарственные средства	3
4	Защита проекта	3
ВСЕГО:		34

8-ой класс

№ п/п	Содержание (разделы/темы)	Количество часов
1	Представление о здоровье и здоровом образе жизни, его составляющих	12
2	Принципы оказания первой помощи.	12
3	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека	7
4	Защита проекта	3
ВСЕГО:		34

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» ГОРОДА КАЛУГИ**