

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Малодербетовское РМО РК

МКОУ "Плодовитенская СОШ"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО ЕМЦ

Зам. директора по УВР

Директор



Дорджиева С.Б.
Протокол № 1
от «27» 08 2024 г.

Сафронова С.М.
Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

Джалкуева Е.К.
Приказ № 261
от «29» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5318306)

учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»

для обучающихся 8-9 классов

с. Плодовитое 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности в 8-9 классах «Культура здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Всё чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто». Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности.

Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Содержание программы позволит обучающимся в содружестве с учителем познавать возможности собственного организма, закономерности развития организма, особенности морфологии и физиологии человека, что в свою очередь способствует развитию физического воспитания.

При изучении данной темы возможно использовать такие формы организации внеурочной деятельности учащихся как кружки, секции, конференции, исследовательская работа, факультативы.

Рабочая программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Программа рассчитана на один учебный год, по 1 учебному занятию (по 40 минут) в неделю, всего 34 часа. Режим проведения: 1 неделя — 1 час (отдельно 8 класс, отдельно 9 класс).

Форма обучения очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2). В состав группы будут входить обучающиеся одного возраста, группы постоянного состава.

Формы организации деятельности: беседа, лекция, объяснение, доклады обучающихся, видео-уроки.

Методы исследования: изучение специальной литературы, создание презентаций, подготовка докладов.

Средства обучения: электронные учебные пособия; теоретические материалы в электронном и печатном формате; презентации уроков; видеофильмы, анимации, фотографии, таблицы, схемы в электронном формате.

Цель: формирование знаний о нормах поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
- обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- обучение здоровому питанию;
- формирование физической культуры личности;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к творческому отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром;

- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: компьютер, проектор, доска, Печатные и электронные издания методичек, таблицы.

Формы аттестации

Итоговая оценка по данному элективному курсу ставится по системе «зачет» - «незачет». «Зачет ставится, если ученик посетил 2/3 рабочего времени.

Учено-тематический план

Раздел	Количество часов
Раздел 1. «Почему мы болеем»	4
Раздел 2. «Здоровье – богатство на все времена»	4
Раздел 3. «Движение – жизнь»	4

Раздел 4. «Прививки от болезней»	3
Раздел 5. «Инфекционные заболевания. Причины и профилактика»	3
Раздел 6. «Человек и природа»	4
Раздел 7. «Питание и здоровье»	4
Раздел 8. «Компьютер – враг или друг»	4
Раздел 9. «Сегодняшние заботы медицины»	4
Общее количество часов	34

Содержание курса

Раздел 1. «Почему мы болеем»

Форма реализации:

- Беседа по теме.
- Оздоровительная минутка.
- Игра-соревнование «Кто больше знает?»
- Беседа о профилактике болезней. Тест «Твое здоровье».

Раздел 2. «Здоровье – богатство на все времена»

Форма реализации:

- Беседа «Движение и спорт – это жизнь»
- Изготовление буклета «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
- Беседа о гигиене.
- Электронная Физкультминутка.

Раздел 3. «Движение – жизнь»

Форма реализации:

- Беседа «Движение жизнь»
- Практическая часть: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях воспитанников», обработка результатов.
- Посещение спортзала, бассейна и т.д.

Раздел 4. «Прививки от болезней»

Форма реализации:

- Рассказ об инфекционных заболеваниях.
- Игра-соревнование «Кто больше знает».
- Игра «Полезно-вредно».

Раздел 5. «Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.»

Форма реализации:

- Беседа «Инфекции и как от них защитить себя и окружающих»
- Просмотр фильмами
- Изготовление плаката «Иммунитет на страже здоровья»

Раздел 6. «Человек и природа»

- Беседа «Влияние климатических факторов на здоровье».
- Просмотр фильма «Человек и природа»

Раздел 7. «Питание и здоровье»

Форма реализации:

- Беседа «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени»
- Практическое задание: составление меню на неделю
- Конкурс пословиц и загадок о еде

Раздел 8. «Компьютер – враг или друг»

Форма реализации:

- Рассказ воспитателя «Как избежать зависимость от компьютерных игр»
- Тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

- Беседа «Телевидение, видео, компьютерные игры»
- Проблемная обучающая ситуация «Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную».

Раздел 9. «Сегодняшние заботы медицины»

Форма реализации:

- Рассказ воспитателя. Анализ ситуации.
- Беседа «Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?»
- Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.
- Подвижные игры на воздухе. Игра «Веселые ребята».

Календарное-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
Раздел 1. «Почему мы болеем»	
1	Биологические причины заболеваний
2	Физиологические причины заболеваний
3	Игра-соревнование «Кто больше знает?»
4	Профилактике болезней. Тест «Твое здоровье».
Раздел 2. «Здоровье – богатство на все времена»	
5	Движение и спорт – это жизнь
6	Изготовление буклета «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
7	Гигиена
8	Электронная Физкультминутка.
Раздел 3. «Движение – жизнь»	
9	Движение жизнь
10	Проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях воспитанников», обработка результатов
11	Проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях воспитанников», обработка результатов
12	Посещение спортзала, бассейна и т.д.
Раздел 4. «Прививки от болезней»	
13	Инфекционные заболевания
14	Игра-соревнование «Кто больше знает»
15	Игра «Полезно-вредно»
Раздел 5. «Заболевания. Причины и профилактика»	
16	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих
17	Видео-урок
18	Изготовление плаката «Иммунитет на страже здоровья»
Раздел 6. «Человек и природа»	
19	Влияние климатических факторов на здоровье
20	Влияние человека на окружающую среду
21	Экологические катастрофы
22	Видео-урок
Раздел 7. «Питание и здоровье»	
23	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
24	Современные тенденции в нутрициологии
25	Составление меню на неделю
26	Конкурс пословиц и загадок о еде
Раздел 8. «Компьютер – враг или друг»	

27	Как избежать зависимость от компьютерных игр
28	Тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций
29	Беседа «Телевидение, видео, компьютерные игры»
30	Проблемная обучающая ситуация «Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную»
Раздел 9. «Сегодняшние заботы медицины»	
31	Анализ ситуации «Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную»
32	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?
33	Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка
34	Игра «Веселые ребята»

Список литературы

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год
1. «Руководство для среднего медицинского персонала школ», Москва, издательство «Медицина» 1991г.
2. «Справочник практического врача», Москва, издательский дом «Рипол классик» 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, «Экли пресс» 2002г.
4. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
6. Профилактика и лечение гриппа» Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
- 8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.