

Ремонтненский район, с. Ремонтное
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ремонтненская гимназия №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Ремонтненская гимназия №1
Приказ от 31-августа 2022 года № 97

Кононов Д.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

реализуемая на базе центра образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста»

Направление: Общеинтеллектуальное

Название курса: Гигиена и здоровье

Уровень общего образования (8 класс):

Основное общее образование: 8 «А», 8 «Б» класс

Количество часов : 1 час в неделю, 35 часов за год

Учитель: Москвитина Наталья Михайловна

2022 – 2023 учебный год

Учебным планом гимназии на 2022 – 2023 учебный год на реализацию программы внеурочной деятельности «Гигиена и здоровье» для 8 классов выделен 1 час в неделю, 35 часов за год. Согласно годового учебного календарного графика на 2022 – 2023 учебный год, расписания занятий на 2022 – 2023 учебный год, в 8 классах по программе отводится 34 часа: 1 час приходится на праздничный день 08.03.2023.

Учащиеся узнают:

- о факторах формирующих здоровье и факторах разрушающих здоровье;
 - знать способы укрепления здоровья, элементарные санитарно-гигиенические нормы, способствующие сохранению здоровья;
 - о болезнях «поведения» и их последствиях, о наследственности и здоровье;
- Обучающиеся научатся:
- понимать причины состояния своего здоровья в определенной время и в определенной ситуации;
 - воспроизводить нужную информацию и противостоять вредным привычкам и пристрастиям;
 - избегать стрессовых ситуаций, плохого настроения, неумеренности и воздержания во всех проявлениях;
 - учиться рефлексии и навыкам укрепления и улучшения своего здоровья.

Преподавание курса внеурочной деятельности предполагает использование различных **форм и методов обучения**: лекционно-семинарской системы занятий, выполнение лабораторных работ, тренинги – работа с тренировочными заданиями.

Структура курса

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов
1	Введение.	Валеология – наука о сохранении и укреплении здоровья. Здоровье духовное, физическое, нравственное, социальное, психическое.	1
2	Физическое здоровье и окружающая среда.	Введение. Валеология – наука о сохранении и укреплении здоровья. Здоровье духовное, физическое, нравственное, социальное, психическое. Физическое здоровье и окружающая среда.	8
3	Социальное здоровье и социальная среда.	Физическое здоровье и окружающая среда. Социальное здоровье и социальная среда. Беседа. Тестирование. Обсуждение результатов тестирования.	6
4	Питание и здоровье человека.	Беседа. Лабораторный практикум. Участие в психологическом тренинге.	6
5	Психическое здоровье человека.	Психическое здоровье человека. Психологический практикум.	4
6	Я и мое здоровье.	Я и мое здоровье. Беседы о здоровом образе жизни.	4
7	Заключение. Природа. Человек. Техника.	Тестирование по результатам обучения.	5
ИТОГО:			34

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Всего часов	
		По плану	Фактически
1	Введение. Валеология – наука о сохранении и укреплении здоровья	07.09.22	
2-3	Здоровье духовное, физическое, нравственное, социальное, психическое. (теория)	14.09.22	
4-5	Здоровье духовное, физическое, нравственное, социальное, психическое. (практика)	21.09.22	
6-7	Физическое здоровье и окружающая среда. (теория)	28.09.22	
		05.10.22	
		12.10.22	
8-9	Физическое здоровье и окружающая среда. (практикум)	19.10.22	
		26.10.22	
10-11	Физическое здоровье и окружающая среда. (семинар)	09.11.22	
		16.11.22	
12-13	Физическое здоровье и окружающая среда. (практикум)	23.11.22	
		30.11.22	
14-15	Социальное здоровье и социальная среда. (теория)	07.12.22	
		14.12.22	
16-17	Социальное здоровье и социальная среда.(семинар)	21.12.22	
		28.12.22	
18-19	Социальное здоровье и социальная среда. (психологический практикум)	18.01.23	
		25.01.23	
		01.02.23	

20-21	Питание и здоровье человека.(теория)	08.02.23
22-23	Питание и здоровье человека. (составление рационов питания)	15.02.23
24-25	Питание и здоровье человека. (составление рациона)	22.02.23
26-27	Я и мое здоровье. (теория)	01.03.23
28-29	Я и мое здоровье. (практикум)	15.03.23
30-31	Природа. Человек. Техника. (теория)	22.03.23
32-33	Природа. Человек. Техника. (семинар)	05.04.23
34	Заключение.	12.04.23
		19.04.23
		26.04.23
		03.05.23
		10.05.23
		17.05.23
		24.05.23
		31.05.23

СОГЛАСОВАНА

Протокол заседания

Методического совета


МБОУ Ремонтненская гимназия №1

от 30 августа 2022 года №1

 Глушко С.А.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по НМИР

 Задорожная И.В.

30 августа 2022 года