

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»
с. Красногвардейское Красногвардейского района Республики Адыгея

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

Протокол от 28.08.2023 № 1

Руководитель ШМО _____/Н.А.Мутовкина/

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР

_____/ О.Н.Сливка

«30 » августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «Гимназия №1»

_____/ И.И.Ляшенко

от «30» августа 2023 года № 365/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» «Точка Роста»

на уровень основного общего образования

Рабочую программу составила:

Чеужева Э.С..

учитель биологии

высшей категории

с.Красногвардейское, 2023

Пояснительная записка

Обоснование .Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья ,так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

Актуальность программы заключается в том, что к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи- не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому воспитаннику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Перед созданием данной программы было проведено анкетирование среди обучающихся по выявлению знаний о собственном организме и основным вопросам, которые их интересуют. Обучающихся интересуют вопросы своего здоровья, здорового питания.

Возрастная категория 14-15 лет (9 класс)

Количество часов 34 часа, 1 час в неделю, 34 недели.

Нормативное – правовое обеспечение: Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни», в рамках спортивного направления, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ « Гимназия №1» с учетом программы «Внеурочная деятельность школьников».

Цель программы: создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ее «обитателя»;
- Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- 1) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 2) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- 3) формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию,
- 4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 6) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 7) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной.

Содержание программы

№	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1	Введение. Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни. Окружающая среда и здоровье человека	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция
2	Вредные привычки и их профилактика. Курение: мы и наше потомство. Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм. Правда об алкоголе. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка. Наркотики: зависимость и последствия. Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании. Последствия токсикомании на организм подростка.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - выставка рисунков; - конференция; - беседа; - лекция; - проект
3	Заболевания подростков, передающиеся половым путём. Вирусы – внутриклеточные паразиты. Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, в Республике Адыгея.. Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис).	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - лекция; - проект; - беседа
4	Простудные заболевания. Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и.т.д.). Закаливание организма.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - беседа; - проект;
5	Питание и здоровье. Неправильное питание – результат болезней. Культура питания. Витамины круглый год. Правильный рацион питания. Калорийность и энергозатраты	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная - игра; - практика
6	Жилищные (бытовые) условия и здоровье. Гигиена жилища. Паразиты (клопы, клещи, насекомые). Домашние животные. Жилищные болезни. Комнатные растения и здоровье. Цвет и здоровье.	Социальное творчество. Познавательная - круглый стол; - проект
7	Экология здоровья. Химические и биологические загрязнения и болезни человека. Классификация заболеваний. Электромагнитные излучения и их воздействие на организм. Компьютер и здоровье	Спортивно-оздоровительная деятельность; проблемно-

	человека.	ценностное общение. Познавательная - лекция; - проект
8	Болезни цивилизации. Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.). Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня – залог здоровья	Проблемно-ценностное общение. Познавательная - тренинг; - беседа; - проект

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Здоровый образ жизни	2	2	
	Вредные привычки и их профилактика	11	5	6
	Заболевания передающиеся половым путем	4	2	2
	Простудные заболевания	5	2	3
	Питание и здоровье	5	2	3
	Жилищно – бытовые условия и здоровье	1	0,5	0,5
	Экология здоровья	1	0,5	0,5
	Болезни цивилизации	5	3	2
	ИТОГО	34	17	17

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	ЗОЖ, его составляющие	1		
2	Окружающая среда и здоровье человека	1		
3	Курение: мы и наше потомство	1		
4,5	Состав компонентов табачного дыма. Влияние сигарет на организм подростка	2		
6	Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм	1		
7,8	Правда об алкоголе	2		
9	Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм	1		
10	Подросток и алкоголь, влияние алкоголя на здоровье подростка	1		
11	Наркотики: зависимость и последствия	1		
12	Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании	1		
13	Последствия токсикомании на организм подростка	1		
14	Вирусы – внутриклеточные паразиты	1		
15	Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения	1		
16	Распространение СПИДа в мире, стране, в Республике Адыгея	1		
17	Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы (гонорея, сифилис)	1		
18,19	Понятие о простудных заболеваниях, отрицательное воздействие на организм: бактериальных и вирусных инфекций (грипп, ангина, ОРЗ, герпес и т.д.)	2		
20	Закаливание организма	1		
21,22	Создание буклета	2		
23	Неправильное питание – результат болезней	1		
24	Культура питания	1		
25	Витамины круглый год	1		
26,27	Составление правильного рациона питания, в зависимости от энергозатрат и калорийности	2		
28	Жилищно – бытовые условия и здоровье	1		
29	Экология здоровья	1		
30	Болезни цивилизации (стресс, депрессия, фобия, бессонница и пр.)	1		
31	Понятие о стрессе, причины, пути снятия стресса	1		
32	Биологические ритмы, их влияние на здоровье	1		

33	Режим дня – залог здоровья	1		
34	Защита проектов: создание буклетов и памяток по ЗОЖ	1		
	Итого	34		

Список литературы

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. -М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы :Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. - М.:Образование и экология. 2009. - 56 с.
- 4.Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы :Книга для педагогов и родителей. Изд-ние - М.: Образование и экология. 2011, — 32 с.
- 5.Енин А.В. Внеурочная деятельность. Практика реализации эффективной модели воспитания. Воронеж, ВОИПК и ПРО, 2014
- 6.Енин А.В. Внеурочная деятельность. Теоретические основы создания эффективной модели воспитания. Воронеж, ВОИПК и ПРО, 2014
7. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
8. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
9. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009
10. Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей// -Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс .-2004

