ГБОУ АО «Православная гимназия имени священномученика Иосифа, митрополита Астраханского и благодетельницы Веры Жилкиной»

Рассмотрено	**Согласовано**	**Утверждено**
на заседании методического объединения: Протокол № 1 от 25.08.2020	Зам. директора по УВР от 27.08.2020	приказом ГБОУ АО «Православная гимназия» от 01.09.2020 № 1УВ Директор _____ Е.В. Алябьева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
9 класс
на 2020 -2021 учебный год

Составитель: учитель биологии и химии
Сероглазкина Анна Владимировна

Астрахань, 2020

1. Пояснительная записка

Данная программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для 9 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе: основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ АО «Православная гимназия», учебного плана на 2020-2021 учебный год ГБОУ АО «Православная гимназия»;

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2006 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а, следовательно, и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов. Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, деятельностный и личностный подходы, преемственность. Программа рассчитана на один год обучения, один час в неделю, всего 34 часа в год.

Цель:

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

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье

2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье

3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье

4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта

5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.

7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)

8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

9. Сформировать представление об основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

Формы организации деятельности:

- беседа;
- обучающие семинары;
- практические работы;
- игры, викторины, конкурсы, олимпиады;
- экскурсии, походы;
- выставка творческих работ;
- обмен опытом проведения учебных исследований со сверстниками.

Виды деятельности:

- Наблюдение
- Тестирование
- Беседа
- Проектная деятельность
- Игровая деятельность
- Познавательная деятельность

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:
• вести устный диалог на заданную тему;
• участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
• участвовать в работе конференций, чтений.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Содержание программы:

1.Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье”, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2.Здоровый образ жизни (5ч).

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твое организма и организма близких тебе людей.

3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание. (5ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

5. Движение – это жизнь. (7ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

6.Виды травм и первая медицинская помощь. (5ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

7.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч)

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8.Чистота – залог здоровья. (2ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

9.Живые организмы и их влияние на здоровье. (3ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Тематический план

№ п\п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
1	Введение	1	1	0
2	Здоровый образ жизни	5	3	2
3	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	3	1	2
4	Рациональное питание	5	4	1
5	Движение — это жизнь	7	2	5
6	Виды травм и первая медицинская помощь	5	3	2
7	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	2	0
8	Чистота - залог здоровья	2	1	1
9	Живые организмы и их влияние на здоровье	3	2	1
10	Итоговое занятие	1	1	
	Итого	34	20	14

№ п\п	Тема	Дата
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	
4	Курение и его вредное влияние на организм.	
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	
6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	
8	Закаливание водой и солнцем .	
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	
10	Понятие рационального питания и его значение	
11	Режим питания	
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	
13	Правильное приготовление пищи.	
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	
15	Роль физических упражнений.	
16	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	
17	Систематичность и последовательность-–главные принципы в спорте.	
18	Физический труд - необходимое условие развития организма	

19	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	
20	Туризм развивает твоё тело и душу.	
21	Правила поведения в природе.	
22	Что такое первая доврачебная помощь, её роль в спасении жизни и здоровья человека.	
23	Ушибы , ожоги: твои действия	
24	Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении.	
25	Виды кровотечений и первая помощь при них.	
26	Переломы ,вывихи , растяжения- сумей не навредить	
27	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	
28	Желудочно-кишечные заболевания ,их предупреждение	
29	Соблюдай чистоту жилища	
30	Гигиена одежды и обуви	
31	Ядовитые грибы, растения ,животные	
32-33	Лекарственные растения и их применение	
34	Итоговое занятие. Защита проектов.	

Список литературы

Литература для учащихся:

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. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
5.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, 2009год

Литература для педагога:

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 2013г.
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2013г.
4. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 2014г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 2009 год
6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Санкт-Петербург, Медицина,2012г.
7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 2009 год
8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 2010 год
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.»