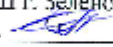


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"


«Согласовано»
заместитель директора по УВР
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Назарова Е.Н. 
" 15 " мая 2018 г.


«Утверждено»
директор
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Иванцова И.М. 
" 22 " мая 2018 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности обучающихся
Клуб «Здоровье человека»**

Направление: духовно-нравственное
Возраст: 13 - 14 лет (7 – 8 классы)
1 год обучения (70 часов)

Составитель : Малиновская О.А.
учитель биологии
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
 Арфинкина Е.А.
Протокол № 6
от " 15 " мая 2018

Программа рассчитана на обучающихся 13-14 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю (70 часов)

Цели программы:

1. Развитие гармоничной личности ребёнка, формирование здорового образа жизни.
2. Содействие сохранению здоровья учащихся.
3. Формирование у учащихся представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
4. Повышение уровня знаний учащихся в области сохранения и укрепления своего здоровья.
5. Способствование развитию самостоятельности и инициативности, повышению интереса к исследованиям.

Задачи программы:

- Сформировать представление о правильном рациональном питании;
- Познакомить с гигиеническими правилами, направленными на сохранение здоровья людей.
- Развивать умение сравнивать, анализировать, обобщать, делать выводы.
- Развивать творческие способности школьников и их лидерские качества.
- Формировать потребность поведения и деятельности, направленную на соблюдение здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Клуб «Здоровье человека»

Изучение программы курса в основной школе даёт возможность достичь следующих **результатов:**

- Личностных:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления

- Метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать ее мотивы и интересы;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, 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 познавательных задач;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- Предметных:

Учащиеся должны знать:

- основные понятия экологии человека;
- строение организма человека и процессы, происходящие в нём;
- связь между состоянием природы и здоровьем человека;
- гигиенические правила, направленные на сохранение здоровья людей;
- принципы рационального питания

Учащиеся должны уметь:

- проводить простые эксперименты самостоятельно, более сложные под руководством педагога;
- самостоятельно работать с научно-популярной литературой;
- сравнивать, обобщать, анализировать, делать выводы.

Содержание программы внеурочной деятельности

I. Введение в образовательную программу (1 ч.)

Тема 1.1. Вводное занятие

Теоретическая часть Цели, задачи и содержание программы обучения. Оснащение кабинета. Правила техники безопасности. Основные понятия о здоровье.

II. Психологическое здоровье (11 ч.)

Тема 2.1. Связь психического и физического здоровья.

Теоретическая часть

Стресс и психологическое здоровье. Психосоматическая медицина.

Практическая часть

Тестирование «Стрессоустойчивость», «Мой психологический комфорт»

Тема 2.2. Реклама и здоровье.

Теоретическая часть

Влияние рекламы на психологическое здоровье. Влияние элементов современной культуры на психологическое здоровье.

Практическая часть

Просмотр и анализ рекламных роликов. Обсуждение культурных направлений с точки зрения здоровья.

Тема 2.3. Психологическое здоровье детей и подростков.

Теоретическая часть

Особенности психологического здоровья детей и подростков. Роль семьи в формировании психологического здоровья.

Практическая часть

Кроссворд «Счастливый ребёнок»

III. Профилактическая медицина (31 ч.)

Тема 3.1. Профилактика

Теоретическая часть

Определение понятия «профилактическая медицина». Принципы профилактики. Виды профилактики.

Практическая часть

Рассматривание и обсуждение различных видов общедоступной профилактики с необходимыми атрибутами для применения.

Тема 3.2. Антиоксиданты

Теоретическая часть

Влияние антиоксидантов на здоровье человека

Практическая часть

Понятие антиоксидантов, их виды. Принцип действия. Объекты, содержащие данное вещество.

Тема 3.3. Мое физическое состояние и развитие

Теоретическая часть

Понятие о физическом состоянии и развитии. Их анализ и информативность.

Практическая часть

Определение гармоничности развития по антропометрическим данным.

Донор крови, понятие, определение. Пропорции телосложения. Правильная осанка. Сохранение правильной осанки в положении сидя и при ходьбе.

Определение наличия плоскостопия. Координация движений. Определение пульса. Задержка дыхания в покое и после дозированной нагрузки.

Выявление объема кратковременной памяти. Логическое мышление. Смысловая память. Восприятие времени.

IV. Питание и здоровый образ жизни (20 ч.)

Тема 4.1. Питание-составляющее здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Необходимость поступления белков, жиров и углеводов для здорового образа жизни. Витамины и микроэлементы, их значение для здоровья человека.

Практическая часть

Лекарственные растения. Количественное определение витамина Р и С в продуктах питания. Намеренно вводимые пищевые добавки. Их роль, плюсы и минусы. Профилактическое применение витаминов и микроэлементов: за и против. Биологически активные добавки к пище, их место в профилактике и терапии.

V. Гигиена и здоровый образ жизни (6ч.)

Тема 5.1. Гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни.

Теоретическая часть

Виды гигиены.

Практическая часть

Ваша каждодневная гигиена.

VI. Заключительное занятие (1 ч.)

Итоговое занятие «Моё здоровье»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
Введение		1	
1	Техника безопасности. Основные понятия о здоровье	1	
Психологическое здоровье		11	
2-3	Связь психического и физического здоровья	1	1
4-5	Стресс и психологическое здоровье	1	1
6-7	Психосоматическая медицина	1	1
8	Влияние рекламы на психологическое здоровье	1	
9-10	Влияние элементов современной культуры на психологическое здоровье	1	1
11	Особенности психологического здоровья детей и подростков	1	
12	Роль семьи в формировании психологического здоровья		1
Профилактическая медицина		31	
13	Определение понятия «профилактическая медицина»	1	
14	Принципы профилактики. Виды профилактики	1	
15-16	Понятие антиоксиданты. Виды антиоксидантов	1	1
17-18	Влияние антиоксидантов на здоровье человека	2	
19-20	Принцип действия антиоксидантов. Объекты, содержащие данное вещество	1	1
21-22	Понятие о физическом состоянии и развитии	2	
23-24	Понятие о физическом состоянии и развитии. Их		2

№ п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
	анализ и информативность <i>Практическое занятие</i>		
25-26	Определение гармоничности развития по антропометрическим данным <i>Практическое занятие</i>	1	1
27-28	Донор крови. Понятие, определение	2	
29-30	Пропорции телосложения <i>Практическое занятие</i>	1	1
31-32	Правильная осанка. Сохранение правильной осанки в положении сидя и при ходьбе <i>Практическое занятие</i>	1	1
33-34	Определение наличия плоскостопия. Координация движения <i>Практическое занятие</i>	1	1
35-36	Определение пульса, давления <i>Практическое занятие</i>	1	1
37-38	Задержка дыхания в покое и после дозированной нагрузки. <i>Практическое занятие</i>	1	1
39-40	Память. Выявление объема кратковременной памяти <i>Практическое занятие</i>	1	1
40-41	Логическое мышление Смысловая память <i>Практическое занятие</i>	1	1
42-43	Восприятие времени <i>Практическое занятие</i>	1	1
Питание и здоровый образ жизни		20	
44-45	Питание как одна из составляющих здорового образа жизни.	2	
46-47	Необходимость поступления белков, жиров и углеводов для здорового образа жизни	2	
48-50	Витамины и их микроэлементы. Их значение для здоровья человека	2	
51-52	Лекарственные растения	1	1
53-54	Количественное определение витамина Р и С в продуктах питания <i>Практическое занятие</i>		2
55-56	Намеренно вводимые пищевые добавки. Их роль, плюсы и минусы	2	
57-58	Профилактическое применение витаминов и микроэлементов: за и против <i>Игра</i>		2
59-60	Биологически активные добавки к пище, их место в	1	1

№ п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
	профилактике и терапии		
61-62	Защита мини-проектов		2
Гигиена и здоровый образ жизни		6	
63-64	Гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни. Виды гигиены	1	
65	Гигиена питания	1	
66	Гигиена нервной системы и органов чувств	1	
67	Гигиена кожных покровов и одежды		1
68	Ответственное поведение, как одна из форм гигиены.		1
69	Ваша каждодневная гигиена <i>Игра</i>		2
Заключение		1	
70	Итоговое занятие. «Мое здоровье»		1