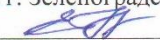


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"


«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Назарова Е.Н. 

«Утверждаю»  
директор  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Иванцова Л.М.   


**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  
  
Арефинкина Е.А.

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.)**

*Тема5.1. 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
<b>Введение</b>		<b>1</b>	
1	Техника безопасности. Основные понятия о здоровье	1	
<b>Психологическое здоровье</b>		<b>11</b>	
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
<b>Профилактическая медицина</b>		<b>31</b>	
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
<b>Питание и здоровый образ жизни</b>		<b>20</b>	
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
<b>Гигиена и здоровый образ жизни</b>		<b>6</b>	
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
<b>Заключение</b>			<b>1</b>
70	Итоговое занятие. «Мое здоровье»		1