

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 ИМЕНИ ГЕРО
Я СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА КУЗЬМИЧА ПОЛОВЦА СТ.АНАСТАСИЕВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Согласовано:
Зам директора по ВР
_____ И.П.Конарева

УТВЕРЖДЕНО:
решением педагогического совета от
«31» августа 2023 года протокол № 1
Председатель _____ Т.В.Захарченкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Человек и его здоровье»

Уровень образования: основное общее образование

Направление: общекультурное

Класс: 9

Количество часов: 34, в неделю 1 час

Учителя: Ильенко Светлана Григорьевна (9 «Г» класс)

Коломоец Светлана Алексеевна (9 «А», 9 «В» классы)

Программа разработана на основе: авторской программы А.И.Зимина
«Человек и его здоровье»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентационного курса «Человек и его здоровье» составлена на основе авторской программы А.М.Зиминой из сборника программ элективных курсов № 2, включает программы, подготовленные учителями, работающими в школах края и ставшими победителями краевого (заочного) конкурса. Программа предусматривает изучение пространственно-временного положения человека в системе живой природы, формирующего в процессе эволюции динамическую взаимосвязь общества со средой обитания. В ее содержании предусмотрена практическая деятельность учащихся, способствующая их социализации. Блочно-модульное построение программы, разнообразие заданий, различная направленность и разный уровень трудности позволяют реализовывать право выбора каждым учеником заданий, соответствующих его возможностям и способностям.

Программа обладает значительным потенциалом для социализации школьников, развития их самостоятельности, становления гражданской ответственности и активной жизненной позиции.

Структура программы отражает основное содержание курса и рассчитана на 34 учебных часа, или один час в неделю. В ней предусмотрены практические работы, экскурсии, встречи с интересными людьми и самостоятельная исследовательская деятельность учащихся.

Методические подходы и организация занятий

Теоретические занятия - лекции, беседы (возможны дискуссии).

Проверка усвоения знаний - семинары-практикумы, зачеты.

индивидуальная работа - практические работы и исследовательская деятельность школьников.

Результаты самостоятельной и групповой исследовательской деятельности представляются на конференции.

По окончании изучения курса проводится конференция «Здоровый образ жизни в традициях моей семьи» и защита рефератов учащимися по выбранным ими темам.

Программа рассчитана на вариативное применение в зависимости от решаемых педагогических, жизненных задач и уровня активно заинтересованности и включения в нее учащихся.

Цель курса: в процессе изучения ближайшего окружения способствовать формированию у учащихся ответственного отношения к своему здоровью, экологически компонента образованности человека.

Основные задачи курса:

1. формирование у учащихся правильного отношения к своему здоровью и окружающей среде
2. воспитание привычки к здоровому образу жизни укрепление и углубление знаний о строении и функциях человеческого организма
3. знакомство с факторами, благоприятствующими здоровью и нарушающими его.
4. формирование у учащихся понятия соотношения биологического и социального в человеке
5. становление системы базовых ценностей (жизнь, здоровье, человек, сохранение биологического разнообразия, культурного наследия и др.)
6. выработка умений и навыков экологически грамотного поведения в окружающей среде, в общении с другими людьми, гармоничного взаимодействия и устойчивого развития в системе «Природа - общество».

Учащиеся должны уметь

аргументировано объяснять положение человека в системе животного мира
характеризовать причины и следствия прогрессивной эволюции человека
обоснованно объяснять влияние неблагоприятных воздействий и вредных привычек на здоровье человека
учитывать влияние различных факторов абиотической, биотической и социальной среды на здоровье отдельного человека и демографические показатели в стране
объективно относиться к окружающему миру, воспринимать и его как значимое условие существования многообразия жизни и культуры.

Возраст детей-участников программы - учащиеся 9 класса, 15-16 лет

Срок реализации программы - программа краткосрочная, рассчитана на 1 год

Основная форма работы - групповая

Учебная нагрузка - 1 час в неделю – 34 часа в год

Содержание программы

Введение (4 часа)

Проблема здоровья в жизни современного человека. Болезни цивилизации.

Здоровье и факторы, его определяющие (12 часов)

*Три аспекта здоровья индивида: физический, психологический, социальный. Зависимость состояния здоровья человека от состояния общества. Образ жизни человека в древности и в наше время. Зарождение представлений о ЗОЖ в Древней Греции и Древнем Риме. Гиппократ и его роль в формировании понятия «образ жизни». Стиль, уклад и качество жизни. *Предусмотрены самостоятельная работа учащихся с дополнительной литературой, участие в подготовке и проведении урока учителя истории.**

Оценка состояния здоровья человека. Соматическое здоровье и его количественная оценка. Понятие «соматическое здоровье» *Практическая работа №1. Самооценка состояния здоровья.*

Здоровый образ жизни и факторы его составляющие (10 часов)

Специфика ЗОЖ. Биоэнергетический потенциал человека и его роль в профилактике инфекционных заболеваний. Значение сердечнососудистой, дыхательной, нейроэндокринной и мышечной систем человека в сохранении и улучшении здоровья. Факторы риска, аспекты антитабачной, антиалкогольной и антинаркотической пропаганды. *Предусмотрена самостоятельная работа учащихся с дополнительной литературой - доклады, сообщения, исторические справки*

Влияние движения на здоровье человека (8 часа)

Гиподинамия и гипокинезия - снижение энерготрат и уменьшение количества мышечных движений. Особенности оздоровительной тренировки, цель и задачи оздоровительной тренировки «Энергетическое правило скелетных мышц». Оздоровительный эффект и направленность физической нагрузки. Величина физической нагрузки и методы тренировки. Особенности дозировки: интенсивность, объем и частота занятий. Принципы закаливания *Предусмотрена экскурсия в тренажерный зал, встречи со спортсменами, и с людьми творческих профессий.*

Влияние питания на здоровье человека (10 часов)

Образ жизни и три коренных изменения в питании. «Фаддизм» как массовое увлечение различными диетами. Основы рационального питания. Биологически активные вещества, сохранение природных комплексов БАВ, использование пищевых добавок (*возможно проведение дискуссии «Пищевые добавки «ЗА» и «ПРОТИВ»*) *Практическая работа № 2. Расчет ежедневного рациона подростка, составление меню. Режим питания. Избыточное и недостаточное питание. Предусмотрена встреча со специалистом - диетологом, самостоятельная работа учащихся с дополнительной литературой - доклады, сообщения, исторические справки*

Влияние сознания на здоровье человека (16 часов)

Культура и здоровье. Знания, поведение и нравственные нормы, их влияние на образ жизни. Здоровье в иерархии потребностей человека, мотивация здоровья. Тревожность и ее причины, нормы поведения и общения, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу. *Предусмотрено участие в подготовке и проведении урока психологов, учителя истории*

Полноценная семейная жизнь. Гармоничное супружество - один из компонентов ЗОЖ. *Предусмотрена беседа с психологом.*

Периодическая смена ближайшего окружения как одна из составляющих ЗОЖ. *Рекомендовано участие в подготовке и проведении урока учителя географии.*

Активная творческая жизнь. Роль труда в жизни человека. *Определение влияния образа жизни на состояние здоровья. Встреча с людьми творческих профессий в форме беседы за круглым столом.*

Культура потребления медицинских услуг (4 часа)

Причины низкой культуры потребления медицинских услуг. Основы гигиены и профилактики различных заболеваний. *Рекомендовано участие в подготовке и проведении урока школьного или участкового врача. Традиционные и нетрадиционные методы сохранения здоровья (возможно проведение дискуссии)*

Итоговое занятие (4 часа)

Конференция «Здоровый образ жизни в традициях моей семьи» или защита рефератов

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

Для учителя:

1. 30 детских утренников для начальной школы (сценарии) / Авт.-сост. Давыдова М.М. - М.: «Аквариум ЛТД», 2003.
2. Болотина Л.Р. Методика внеклассной работы в начальных классах. – М., 2008.
3. Глущенко А.Г. Внеклассная работа в начальных классах. – Киев, 1982.
4. Зайцева О. В, Карпова Е. В. На досуге: игры в школе, дома, на дворе. Ярославль, Академия развития, 1997.
5. Калечиц Т.Н., Кейлина З.А. Внеклассная и внешкольная работа. – М., 2002.
6. Классному руководителю. Учебно-методическое пособие/под ред. М. И. Рожковой. М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
7. Обухова Л. А.; Лемяскина Н. А. Уроки здоровья. – Воронеж, 1999.
8. Огородников А.А. Содержание и методика воспитательной работы в группе продленного дня. – М., 1988.
9. Попова И.Н., Исаева С.А., Ромашкова Е.И. Организация и содержание работы в группе продленного дня. – М., 2004.
10. Пятьдесят сценариев классных часов. – М.: Центр «Педагогический поиск».
11. Сергеева В. П. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие . 4-е изд. Доп. – М.: ЦГЛ, 2002
12. Спутник классного руководителя. 1-4 классы / авт.-сост. Н.А.Максименко. – Волгоград: Учитель, 2007.
13. Толковый словарь русского языка. С. И. Ожегов, Ю. Ю. Шведова. /М. , Институт русского языка им. В. В. Виноградова, 2002.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2001
15. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М.: Генезис, 2002

Для обучающихся:

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2000.
2. Большая детская энциклопедия. – М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002
3. Леокум А. Детская энциклопедия «Скажи мне, почему?..» / Авторизованный перевод Я. и А.Агуреевых. – М.:Джулия, 2002
4. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. – Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2007.
5. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. – М.: Новая школа, 2006.
6. Что такое? Кто такой? В 3т. – М.: Педагогика-Пресс, 2003.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

_____ И.П.Конарева

« 30 » августа 2023 года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 25 имени Героя Советского Союза Ивана
Кузмича Половца ст. Анастасиевской
муниципального образования Славянский район

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по внеурочной деятельности

«Человек и его здоровье»

Уровень образования: основное общее образование

Направление: общекультурное

Класс: 9

Количество часов: 34, в неделю 1 час

Учителя: Ильенко Светлана Григорьевна (9 «Г» класс)

Коломоец Светлана Алексеевна (9 «А», 9 «В» классы)

Программа разработана на основе: авторской программы А.И.Зиминой «Человек и его здоровье». Рабочая программа утверждена на заседании педагогического совета 31.08.2023 г. протокол № 1

№	Содержание (темы, разделы)	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Раздел 1. Введение (2 ч.)				
1	Проблема здоровья в жизни современного человека.	1		
2	Болезни цивилизации.	1		
Раздел 2. Здоровье и факторы, его определяющие (6 ч.)				
3	<i>Три аспекта здоровья индивида:</i> физический, психологический, социальный	1		
4	Образ жизни человека в древности и в наше время.	1		
5	Соматическое здоровье.	1		
6	Стиль, уклад и качество жизни Оценка состояния здоровья человека.	1		
7	Зависимость состояния здоровья человека от состояния общества.	1		
8	Практическая работа №1. Самооценка состояния здоровья.	1		
Раздел 3. Здоровый образ жизни и факторы, его составляющие (5 ч.)				
9	Специфика ЗОЖ. Биоэнергетический потенциал человека и его роль в профилактике неинфекционных заболеваний.	1		
10	Здоровый образ жизни и факторы, его составляющие	1		
11	Здоровье физическое и психическое, их взаимосвязь	1		
12	Значение сердечнососудистой, дыхательной, нейроэндокринной и мышечной систем человека в сохранении и улучшении здоровья.	1		
13	Факторы риска, аспекты антитабачной, антиалкогольной и антинаркотической пропаганды.	1		
Раздел № 4. Влияние движения на здоровье человека (4 ч.)				
14	Гиподинамия и гипокинезия - снижение энерготрат и уменьшение количества мышечных движений	1		
15	Особенности оздоровительной тренировки, цель и задачи оздоровительной тренировки «Энергетическое правило скелетных мышц».	1		
16	Оздоровительный эффект и направленность физической нагрузки.	1		

17	Экскурсия № 1 в спортивный зал. Консультация учителя физической культуры по теме «Движение это жизнь»	1		
Раздел № 5. Влияние питания на здоровье человека (5 ч.)				
18	«Фаддизм» как массовое увлечение различными диетами.	1		
19	Основы рационального питания	1		
20	Биологически активные вещества, сохранение природных комплексов БАВ	1		
21	Использование человеком пищевых добавок.	1		
22	Практическая работа № 2. Расчет ежедневного рациона подростка, составление меню.	1		
Раздел № 6 Влияние сознания на здоровье человека (8ч.)				
23	Культура и здоровье. Знания, поведение и нравственные нормы, их влияние на образ жизни.	1		
24	Здоровье в иерархии потребностей человека, мотивация здоровья.	1		
25	Тревожность и ее причины, нормы поведения и общения, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу.	1		
26	Полноценная семейная жизнь. Гармоничное супружество - один из компонентов ЗОЖ.	1		
27	Периодическая смена ближайшего окружения как одна из составляющих ЗОЖ	1		
28	Активная творческая жизнь. Роль труда в жизни человека.	1		
29	Определение влияния образа жизни на состояние здоровья.	1		
30	Встреча учащихся с людьми творческих профессий в форме беседы за круглым столом.	1		
Раздел № 7. Культура потребления медицинских услуг (2ч.)				
31	Причины низкой культуры потребления медицинских услуг	1		
32	Основы гигиены и профилактики различных заболеваний	1		
Раздел № 8. Итоговое занятие (2 ч.)				
33	Конференция «Здоровый образ жизни в традициях моей семьи» .	1		
34	Защита рефератов	1		
ИТОГО:		34		

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую образовательную программу «Человек и его здоровье»
в МБОУ СОШ № 22 х Прикубанского

Ильенко Светлана Григорьевна

Ф.И.О. педагога

Социально-экономические преобразования, произошедшие в Российском обществе, привели к серьезным изменениям в системе образования. Руководствуясь идеями Концепции модернизации Российского образования и опираясь на систему непрерывного физического образования в учреждении была создана программа «Человек и его здоровье».

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно. Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания. Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

Основной целью программы является учиться быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Для реализации программы были поставлены следующие задачи: организация творческой активности и самостоятельного экспериментирования детей на занятиях; формирование двигательного режима школьников, который обеспечит активный отдых и удовлетворит естественную потребность в движениях. Данная программа направлена на

укрепление здоровья школьников, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

Возраст детей-участников программы - учащиеся 9 класса, 15-16 лет

Срок реализации программы - программа краткосрочная, рассчитана на 1 год

Основная форма работы - групповая

Учебная нагрузка - 1 час в неделю – 34 часа в год

Формы организации деятельности, используемые на занятиях: беседы, игры, тренинги, упражнения, наблюдения, свободное и тематическое рисование, моделирование и анализ заданных ситуаций, чтение художественных произведений, рассказ педагога и рассказы /"Детей, сочинение историй, мини-конкурсы, дискуссии, викторины.

Программа предусматривает взаимосвязь таких наук как биология, экология, психология, медицина.

Программа содержит необходимые разделы: пояснительную записку, организационно - педагогические основы обучения, учебно-тематический план, содержание программы, методическое обеспечение, список необходимой литературы для детей, для педагога.

Программа имеет подробные методические рекомендации к проведению занятий, снабжена методическими разработками, литературой по изучаемым темам, которые соответствуют современным требованиям.

Программа разработана с учетом возрастных, психофизиологических особенностей учащихся, актуальна, имеет достаточную научную и методическую базу. Она может быть реализована в объединении учащихся, начиная с 14-15 лет. Рекомендовать усовершенствование программы направить на накопление необходимого дидактического и методического материала.

РЕЦЕНЗЕНТ
