Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пижемская средняя общеобразовательная школа»
МБОУ «Пижемская СОШ»

Рассмотрена
на методическом объединении
Руководитель МО
_____/_____/
протокол №____
от «___»_____2021г.

Согласована:
Заместитель директора
по ВР _____/В.Г.Томилова/

Утверждена
приказом № 30085-од от 30.08.2021г.

Подписано цифровой подписью: Волошин Анатолий Николаевич
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C313132303033303139313 7, 1.2.643.100.3=120B303132303037383533383 7, email=obr-zakupki@mail.ru, c=RU, st=Республика Коми, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПИЖЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", givenName=Анатолий Николаевич, sn=Волошин, cn=Волошин Анатолий Николаевич
Дата: 2021.12.07 16:06:59 +03'00'

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Формула здоровья»
(спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 7-17 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
учитель химии, биологии **Поташова М.А.**

Замежная
2021

Пояснительная записка

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Формула здоровья» предназначен для работы с учащимися 1-4, 5-9, 10-11-х классов в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность. Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества.

Курс разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Формула здоровья» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни, в том числе:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год (35 часов). По данной программе дети занимаются 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Ожидаемые результаты

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового 6 образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Формула здоровья». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Формула здоровья», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно-важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; = умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы;
- проводить самооценку и взаимооценку;
- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Содержание

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности, направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и

взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов).

Содержание программы

Введение (3 часа)

Знакомство с программой, раскрытие структуры, тематики и задач обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Разработка анкеты «Мое здоровье», анкетирование учащихся. Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой».

Раздел 1. Шаги к здоровью (14 часов)

Что такое здоровье: общие понятия и определения. Признаки, сущность, механизмы здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь. Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Режим дня школьника. Сон и его гигиена.

Факторы риска здоровью. Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации. Человек в окружающей среде. Биологические ритмы. Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Заражение гельминтами. Профилактика гельминтоза. Эндемические паразиты и борьба с ними.

Среда жилого помещения. Гигиена воздуха в жилых помещениях Потребность жить в экологически чистой среде. Личная гигиена.

Правильное питание продукты и здоровье. Что такое правильное питание? Рациональное питание. Витамины и минералы. Питательные вещества и их роль в питании школьника. Основные представления о процессах пищеварения. Генетически-модифицированные продукты: их польза или вред.

Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Профилактика искривления позвоночника и предупреждение плоскостопия. Оказание первой доврачебной помощи. Игра – кругосветка «Первая доврачебная помощь».

Гигиена зрения. Дальнозоркость и близорукость. Как сохранить зрение. Гигиена слуха. Профилактика заболеваний органа слуха

Раздел 2. Вредные привычки как фактор риска здоровью (11 часов)

Психоактивные вещества. Легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотические) вещества. Понятие о зависимости, средствах, её вызывающих. Психическая и физическая зависимость.

Курение - вредная привычка или болезнь?

Профилактика табакокурения. Курение: проблема или привычка? Предпосылки к курению. История употребления табака в России, странах Европы. Влияние табакокурения на основные функции организма человека. Химический состав табачного дыма. Пассивное курение, его опасность. Курение и здоровье. Курение и потомство. Профилактические мероприятия по борьбе с курением у детей и взрослых. Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками».

Алкоголь, его опасность для организма.

Профилактика алкоголизма. История употребления алкоголя в России и странах Европы. Мотивы и факторы, обуславливающие потребность в алкоголе. Влияние алкоголя на состояние центральной нервной системы, сердечно – сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем. Алкоголизм. Стадии алкогольной зависимости. Алкоголизм и потомство. Алкоголизм и семья. Алкоголизм и социальная среда. Профилактика пивного алкоголизма среди учащихся. Оформление стенда «Борьба с вредными привычками». Дискуссия «Мифы о безвредности пива».

Наркомания и токсикомания

Меры профилактики. Наркомания – болезнь или вредная привычка? Истоки проблемы. Обзор современного состояния в Республике Коми, России и мире. Виды наркотической зависимости. Классификация наркотических веществ и токсикосредств. Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье человека. Наркомания и потомство. Проблема наркомании для человека и общества. Профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях. Как выявить наркомана на ранней стадии. Злоупотребление лекарственными препаратами. Транквилизаторы. Снотворные. Наркомания и сопутствующие заболевания.

Статистика преступности среди несовершеннолетних в Республике Коми. Проведение акции «Наркотикам – нет!» - выпуск плакатов, рисунков. Оформление стенда «Борьба с вредными привычками».

Здоровье нации и вредные привычки. Разработка анкеты «Самооценка учащимися здорового образа жизни по различным составляющим». Проведение анкетирования среди обучающихся 5-7 классов, анализ полученной информации и обсуждение результатов.

Основные виды психоактивных веществ (ПАВ). Разработка анкеты для обучающихся 8-11 классов с целью определения уровня осведомленности подростков о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики. Подготовка и проведение дискуссии «Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни».

Раздел 3. Человек и здоровье (7 часов)

Сущность здоровья и его показатели

Методы самодиагностики состояния здоровья. Прогнозирование состояния здоровья. Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Предупреждение, диагностика и лечение наследственных болезней. Болезни, зависящие от образа жизни и привычек. Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни.

Воспитание эмоциональной сферы. Как стать уверенным? Забота о других. Учимся делать общие дела. Учимся выбирать, принимать решения и отвечать за сделанный выбор. Учимся решать свои проблемы. Учимся слышать собеседника и вести переговоры правильно. Тренинговые упражнения на формирование бесконфликтного общения.

Гигиена - наука о правилах здоровья. Гигиена систем организма (дыхательной, пищеварительной, выделительной, половой). Эстетика здоровья. Современные средства гигиены. Гигиена труда и отдыха. Природа работоспособности. Утомляемость

Болезни цивилизации

Заболевание туберкулезом. Пути заражения. Основные признаки заболевания. Профилактика туберкулеза.

ВИЧ – инфекция, пути заражения. Статистика смертности. Группы риска. Социальные предпосылки. Меры профилактики. Проблема СПИДа – международная проблема. Уголовная ответственность за умышленное заражение ВИЧ – инфекция.

Конференция старшеклассников «Здоровье – полезный выбор». Диспут на тему: «Быть здоровым – это здорово!» Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Вид деятельности
1	Введение. Знакомство с задачами курса. Инструктаж по ТБ. Анкетирование «Мое здоровье»	1	Вводная лекция с элементами беседы и практической деятельности
2	Проведение анкетирования среди обучающихся 5-11 классов, анализ полученной информации и обсуждение результатов	1	Проведение анкетирования с элементами беседы и практической деятельности
3	Акция рисованного комикса «Самый здоровый герой» (1-4 классы)	1	Рассказ учителя. Беседа. Практическая работа
	Раздел 1. Шаги к здоровью	**14**	
4	Слагаемые здоровья. Признаки здоровья	1	Проектная деятельность
5	Понятие о здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье	1	Лекция с элементами беседы и практической деятельности
6	Режим дня школьника. Сон и его гигиена. Практическое занятие «Составление режима дня школьника» (1-4 классы)	1	Беседа. Практическая работа. Составление индивидуального режима дня
7	Режим питания. Основы рационального питания	1	Выставка, презентация
8	Витамины и их роль в организме	1	
9	Личная гигиена и гигиена быта. Игра «В гостях у феи Гигиены»	1	Чтение и обсуждение правил личной гигиены.

			Обучающая игра. Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей, волосами, одеждой, обувью.
10	Роль двигательной активности в сохранении здоровья	1	Рассказ учителя. Беседа. Практическая работа
11	Профилактика заболеваний опорно - двигательной системы	1	Рассказ, организация работы по мини-проектам
12	Гигиена зрения	1	Беседа, проектная деятельность
13	Гигиена слуха	1	Проектная деятельность
14	Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете (5-8 классы)	1	Деловая игра
15	Предупреждение гельминтозов	1	Рассказ, исследовательская работа с микроскопом
16	Конкурс мультимедийных презентаций «Наша азбука здоровья от А до Я» (5-11 классы) Демонстрация презентаций дл 1-4 классов.	1	Рассказ, исследовательская работа с микроскопом
17	Предупреждение травм и оказание первой доврачебной помощи. Организация игры – кругосветки «Первая доврачебная помощь»	1	Викторина, отчетное занятие
	Раздел 2. Вредные привычки как фактор риска		
18	Психостимуляторы. Легальные и нелегальные вещества. Понятие о	1	Лекция с элементами беседы.

	зависимости. Психическая и физическая зависимость (9-11 классы)		
	2.1. Курение - вредная привычка или болезнь		
19	Распространение табакокурения. Причины привязанности к табаку	1	Рассказ учителя. Беседа.
20	Состав табачного дыма. Влияние курения на организм. Курение и потомство. Как бросить курить. Что дает отказ от курения	1	Рассказ учителя. Беседа. Практическая работа
21	Оформление профилактического буклета «Борьба с вредными привычками»	1	Беседа. Проектная деятельность
	2.2. Алкоголь, его опасность для организма		
22	История употребления алкоголя. Алкоголизм и социальная среда. Определение склонностей обучающихся к алкоголизации и анализ результатов. (7-11 классы)	1	Рассказ. Анкетирование.
23	Влияние алкоголя на организм человека. Стадии алкоголизма. Алкоголизм и потомство	1	Лекция с элементами беседы.
24	Дискуссия «Мифы о безвредности пива». Профилактика пивного алкоголизма среди детей (5-11 классы)	1	Рассказ учителя. Беседа.
	2.3. Наркомания и токсикомания		
25	Социальная опасность наркомании и токсикомании. Состояние наркомании в мире, России, Республике Коми	1	Рассказ учителя. Беседа.
26	Классификация наркотических веществ. Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье. Наркомания и потомство	1	Рассказ учителя, проектная деятельность
27	Токсикомания и ее последствия	1	Беседа.

			Практическая работа
28	Познавательная ролевая игра. Пресс-конференция: «Влияние пагубных пристрастий на здоровье подростков» (5-11 классы)	1	Ролевая игра
	Раздел 3. Человек и его здоровье		
	3.1. Сущность здоровья и его показатели		
29	Красота и здоровье. Физическое здоровье. Психическое здоровье.	1	Рассказ. Проектная деятельность.
30	Культура общения. Воспитание эмоциональной сферы	1	Лекция с элементами беседы и практической деятельности
31	Нравственное и безнравственное отношение к здоровью Методы самодиагностики состояния здоровья. Прогнозирование здоровья	1	Рассказ. Проектная деятельность.
32	Дискуссии «Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни» (5-11 классы)	1	Дискуссия
	3.2. Болезни цивилизации		
33	Заболевание туберкулезом. Профилактика.	1	Лекция с элементами беседы и практической деятельности
34	СПИД – глобальная проблема современности	1	Лекция с элементами беседы и практической деятельности
35	Здоровый образ жизни - другой альтернативы нет. Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» (5-8 классы). День Здоровья	1	Беседы. Конкурс рисунков и плакатов. Эстафеты.