

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Якшур-Бодьинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Н.С.Бабинцева

от « ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ А.А.Первошиков

Приказ

№ _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
социального направления

«Валеология»

8-11 класс.

Составитель: Соболева Светлана Анатольевна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Нормативные документы для разработки программы Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

1. ФГОС. Утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 года
2. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16)
3. О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000г. №101/28-16)
4. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации на период до 2010 года (проект).

5. СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цель:

- 1.развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.
- 2.Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

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.

Условия реализации программы

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательного процесса.

Для реализации программа сформирована группа учащихся 5-11 классов.

Программа рассчитана на один год обучения, один час в неделю, всего 34 ч. в год.

Форма и методы работы:

- групповая работа;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- дискуссии;
- ролевые игры;
- анкетирование;

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом.
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут презентовать результаты собственной 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 исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Учебный план

№ п\п	Название темы, раздела	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
1	Введение	1	1	0
2	Здоровый образ жизни	6	3	3
3	Рациональное питание	4	3	1
4	Движение - это жизнь	7	1	6
5	Виды травм и первая медицинская помощь	5	2	3
6	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	2	0
7	Репродуктивное здоровье подростка	9	5	4
	Итого	34	17	17

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 (6ч)

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 твоего организма и организма близких тебе людей.

3. Рациональное питание. (4ч)

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.

4. 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.

5. 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.

6.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.

7.Репродуктивное здоровье подростка.

Половое воспитание – это система мер, направленных на воспитание у детей, подростков и молодежи правильного отношения к вопросам пола. Задача полового воспитания – способствовать гармоничному развитию подрастающего поколения, полноценному формированию детородной функции, соблюдению нравственных норм в половом поведении, содействовать укреплению брака и семьи.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п\п	Тема	Всего часов	Из них		Содержание занятия	Дата
			Теор.	практич.		
1.Введение						
1	Что такое здоровье ,от чего оно зависит? Факторы ,влияющие на здоровье	1		1	Факторы ,влияющие на здоровье	
2.Здоровый образ жизни						
2	Что такое здоровый образ жизни?(мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1	1		мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”	
3	Вредные привычки ,причины их формирования.	1		1	Диспут-беседа Мониторинг, наблюдение	
4	Курение и его вредное влияние на организм.	2	1	1	Лекция, просмотр социального видеоролика, обсуждение темы.	
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1	1		Беседа, просмотр видеоролика «Скажи наркотикам-нет»	

6	Акция “Скажи наркотикам -НЕТ”	1		1	Акция Наблюдение	
3.Рациональное питание						
7	Понятие рационального питания и его значение .	1		1	Посещение столовой Наблюдение	
8	Режим питания.	1	1		Исследование «Почему нужен завтрак?»	
9	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1	1		Беседа Наблюдение	
10	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	1		Мини-лекция Просмотр видеоролика.	
4.Движение – это жизнь						
11	Роль физических упражнений.	1		1	Посещение урока физкультуры, наблюдение, анализ урока.	
12	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1	1		Беседа Наблюдение	
13	Систематичность и последовательность –главные принципы в спорте.	1		1	Мониторинг, наблюдение	
14	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1		1	Трудовой десант Наблюдение	
15	Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”.	1		1	Творческое задание «Планируем день» Проектная деятельность	
16	Туризм развивает твоё тело и душу.	1		1	Приглашение на беседу	

					руководителя туристического кружка.	
17	Правила поведения в природе.	1		1	Презентация Тестирование	

5. Виды травм и первая медицинская помощь

18	Что такое первая помощь, её роль. Алгоритм оказания первой помощи в экстренных ситуациях.	1	1		Беседа Просмотр видеоролика	
19	Ушибы, ожоги: твои действия.	1		1	Лекция, просмотр видеоролика, практическая часть занятия.	
20	.Первая помощь при тепловом и солнечной ударах, обморожении.	1	1		Лекция, просмотр видеоролика, практическая часть занятия.	
21	Виды кровотечений и первая помощь при них. обморок.	1		1	Лекция, просмотр видеоролика, практическая часть занятия.	
22	Непрямой массаж сердца, искусственная вентиляция легких. Отработка навыков на манекене.	1		1	Лекция, просмотр видеоролика, практическая часть занятия.	

6. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

23	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	1		1	Лекция Беседа-дискуссия.	
24	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1		1	Лекция Беседа-дискуссия.	

7. Репродуктивное здоровье подростка.

25	Ты и твоя семья	1	1		Беседа, презентация.	
----	-----------------	---	---	--	----------------------	--

26	Когда девочки и мальчики взрослеют. Физиологические особенности подросткового возраста.	2	1	1	Беседа, просмотр видеоролика, обсуждение темы.	
27	Что такое репродуктивное здоровье.	1		1	Круглый стол Беседа	
28	Закон и подросток	1	1		Беседа, просмотр видеоролика.	
29	Нравственное воспитание. Что такое аборт, последствия, профилактика	2	1	1	Лекция, просмотр видеоролика, обсуждение темы.	
30	Контрацепция, профилактика ранней беременности.	2	1	1	Лекция, просмотр видеофильма, обсуждение темы.	
		34	17	17		

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

1. Печатные пособия

2. Технические средства обучения:

- ✓ Экспозиционный экран.
- ✓ Компьютер
- ✓ Мультимедийный проектор.
- ✓ Ксерокс.
- ✓ Муляжи.

3. Оборудование кабинета

1. Классная доска.
2. Магнитная доска.
3. Комплект ученической мебели.

Предполагаемые результаты реализации программы

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о "полезных" и "вредных" продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать "полезные" и "вредные" продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Список литературы

Список литературы:

- 1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.-м., 1987.
- 2.Андреев Ю.А. Три кита здоровья.- Екатеринбург, 1993
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья.-М 1993
- 4.Попов С.В Валеология в школе и дома –М 1998
- 5.Брехман И.И Валеология –наука о здоровье-М 2000
- 6.Колбанов В.В ,Зайцев Г.К. Валеология в школе-1992
- 7.Зайцев Г.К Здоровье школьников и учителей СПб-1995
- 8.Аршавский И.А Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития-М 1992
- 9.Татарникова Л.Г. Валеология и основы безопасности жизни ребенка-СПб 1998
- 10.Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология-СПб 1995
11. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена-М 1990.