

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
“Ямашинская средняя общеобразовательная школа”  
Альметьевского муниципального района  
Республики Татарстан

«Рассмотрено» На заседании ШМО Протокол № _____ от « ____ » _____ 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора _____/_____/_____ « ____ » _____ 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Ямашинская СОШ» _____/_____/_____ Приказ № _____ от « ____ » _____ 2023 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
педагога дополнительного образования  
Бурчиной Марины Гурьяновны  
Название программы: «Важно быть здоровым»  
Направление: естественно-научное

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

2023 г

## **Актуальность курса**

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Поэтому программа позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

### **Цель:**

создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья;
- Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье;
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ее «обитателя»;
- Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

### **Программа кружка основана на следующих принципах:**

- Преемственность
- Доступность
- Наглядность
- Научность
- Опора на индивидуальные возможности, интересы каждого учащегося

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- Исследовательская работа
- Проектная деятельность
- Проблемно-ценностное и досуговое общение
- Социально-творческая и общественно-полезная практика

### **Методы проведения занятий:**

- Словесно-иллюстративные методы: рассказ, беседа, дискуссия, работа с биологической литературой.

- Репродуктивные методы: воспроизведение полученных знаний во время выступлений.
- Частично-поисковые методы: при систематизации материала.
- Исследовательские методы: работа с микроскопом и реактивами.
- Наглядность: просмотр видеоматериалов, компьютерных презентаций, биологических коллекций, плакатов, моделей и макетов.

Сроки реализации программы: 1 год

Продолжительность одного занятия: 0,6 уч. часа

Особенность возрастной группы: возраст обучающихся 14-16 лет

Особенности набора: свободный

### **Планируемые результаты**

#### Личностные результаты:

- 1) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 2) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 3) формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 6) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 7) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

#### Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

б) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Форма подведения итогов:

Оценка качества работы кружка «Важно быть здоровым» выявляется с помощью комплекса диагностических методик: в конце года проводится защита проектов. В течение учебного года осуществляется пролонгированное наблюдение и анализ творческих работ учащихся.

**Учебно-тематический план**

№	Раздел	Всего часов
1	Введение	2
2	Причины нарушения здоровья	14
3	Сохранение здоровья	11
4	Психическое и социальное здоровье	6
5	Заключение	1
	Итого	34

**Содержание программы**

Введение (2ч)

Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье. Пути формирования здорового образа жизни.

Причины нарушения здоровья (14ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курить-здоровью вредить. Состав табачного дыма. Анатомо-физиологические последствия курения. Алкоголь- враг человеческого организма. Миф или реальность. Влияние алкоголя на организм. Статистика наркомании. Наркотические вещества. Влияние наркотиков на здоровье человека. Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда. Гиподинамия и как ее избежать. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека. Влияние климатических факторов на здоровье.

П/Р «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене СССР.

П/Р «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.

Сохранение здоровья (11ч)

Секрет здорового питания. Рацион питания. Витамины-помощники здоровья. Закаливание организма. Правила закаливания. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Режим дня - залог здоровья. Что такое утомление и как его предупредить. Сон – одно из лучших косметических средств. Физическая активность и здоровье. Что такое осанка.

П/Р «Составление своего режима дня и его анализ»

Психическое и социальное здоровье (6 ч)

Подвержены ли вы чужому влиянию? Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Как сохранить достоинство? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.

#### Заключение (1ч)

Итоговое занятие. Защита проектов.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во час	Дата	
			по плану	по факту
	<b>Введение</b>	<b>2</b>		
1	Здоровый образ жизни. Факторы, определяющие здоровье.	0,6	05.09	
2	Пути формирования здорового образа жизни.	0,6	12.09	
	<b>Причины нарушения здоровья</b>	<b>14</b>		
3	Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье.	0,6	19.09	
4	Курить-здоровью вредить. Состав табачного дыма.	0,6	26.09	
5	Анатомо-физиологические последствия курения.	0,6	03.10	
6	Алкоголь- враг человеческого организма. Миф или реальность.	0,6	10.10	
7	Влияние алкоголя на организм.	0,6	17.10	
8	Статистика наркомании. Наркотические вещества.	0,6	24.10	
9	Влияние наркотиков на здоровье человека.	0,6	07.11	
10	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда.	0,6	14.11	
11	Гиподинамия и как ее избежать.	0,6	21.11	
12	П/Р «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС.	0,6	28.11	
13	Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес).	0,6	05.12	
14	Компьютер, его влияние на здоровье человека.	0,6	12.12	
15	Влияние климатических факторов на здоровье.	0,6	19.12	
16	П/Р «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.	0,6	26.12	
	<b>Сохранение здоровья</b>	<b>11</b>		
17	Секрет здорового питания. Рацион питания.	0,6	09.01	
18	Витамины-помощники здоровья.	0,6	16.01	
19	Закаливание организма. Правила закаливания.	0,6	23.01	
20	Биологические ритмы, их влияние на здоровье.	0,6	30.01	
21	Режим дня - залог здоровья.	0,6	06.02	
22	П/Р «Составление своего режима дня и его анализ»	0,6	13.02	
23	Что такое утомление и как его предупредить.	0,6	20.02	
24	Сон – одно из лучших косметических средств.	0,6	27.02	
25	Физическая активность и здоровье.	0,6	05.03	
26	Что такое осанка.	0,6	12.03	

27	Как правильно сидеть, ходить. Комплекс упражнений для позвоночника.	0,6	19.03	
	<b>Психическое и социальное здоровье</b>	<b>6</b>		
28	Подвержены ли вы чужому влиянию?	0,6	02.04	
29	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	0,6	09.04	
30	Как сохранить достоинство	0,6	16.04	
31	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	0,6	23.04	
32	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	0,6	30.04	
33	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	0,6	07.05	
	Заключение	<b>1</b>		
34	Итоговое занятие. Защита проектов.	0,6	14.05	

### Материально-техническое обеспечение

- Наглядно-иллюстративный материал.
- Мультимедийный проектор.

### Методическое обеспечение

- Планирование теоретических и практических занятий;
- Подобранный и обобщенный материал по темам занятий;
- Разработки викторин, тестов, проектов;
- Методические пособия по темам программы;
- Сборник вопросов по диагностике знаний, умений;
- Методики проведения исследований;
- Интернет-ресурсы

### Лист корректировки

Клас с	Наименован ие раздела , темы	Дата проведен ия по плану	Причина корректиров ки	Корректирующ ие мероприятия	Дата проведен ия по факту	Согласован ие с зам. директора по УР




ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 545B880090B0C79F4EBEBC5A2B2CE11F  
Владелец: Епифанова Ирина Александровна  
Действителен с 03.10.2023 до 03.01.2025

Лист согласования к документу № 444 от 22.11.2023  
Инициатор согласования: Епифанова И.А. Директор  
Согласование инициировано: 22.11.2023 08:47

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Епифанова И.А.		 Подписано 22.11.2023 - 08:48	-